

NOVICE EUROPA DONNA

REVIJA ZA ZDRAVE IN BOLNE

LETNIK 14 - PRILOGA NIKE
3. 9. 2014, ŠTEVILKA 55



NASLEDNJA ŠTEVILKA
NOVIC ED IZIDE
10. decembra 2014

Po zdravje V TERME DOBRNA

MEDICINSKI CENTER

- Dispanzer za ženske (ambulanta s koncesijo)
- Zdravstveni programi
 - PREVENTIVNI PROGRAM - ZA BREZSKRBNEN JUTRI
 - PO OPERACIJI - PRIJETNO OKREVANJE
 - program po ginekološki operaciji
 - program po urološki operaciji
 - PO RAKU - POGUMNO NAPREJ
 - program terapije po raku na rodilih
 - program obnovitvene rehabilitacije po operaciji na dojkah
 - PREHOD V LETA MODROSTI
 - PROGRAMI ZA DVIG RODNOSTI
 - PCO in motnje menstrualnega ciklusa
 - endometrioza
 - stanje po operaciji
 - ginekološka vnetja kot vzrok neplodnosti
 - nejasni vzroki neplodnosti
 - krajši programi
 - moška neplodnost
- Ambulanta za preventivo in konzervativno zdravljenje urinske inkontinence
- Preventivni managerski pregledi
- 3D in 4D ultrazvok
- Akupunktura za nosečnice in priprava na porod z akupunkturo
- Celostna obravnava limfedema
- Linija izdelkov za intimno nego blagovne znamke Terme Dobrna - priporoča Združenje ginekologov in porodničarjev Slovenije

LEPOTNI CENTER HIŠA NA TRAVNIKU

- Masaže in rituali
- Ayurveda
- Nega telesa, obraza, dlani in stopal
- Oblikovanje telesa
- Programi oblikovanja telesa
- Programi Hiše na travniku
- Lepotni tretmaji s kozmetiko
- Pharmos Natur® Green Luxury

PROGRAM ČIŠČENJA TELESA

Že od 199,50 € na osebo, 2 noči, v hotelu Vita**** (redna cena 285 € na osebo). Vključeno: koriščenje terapij po posvetu z zdravnikom specialistom, polpenzion, kopanje, ...



Že od 199,50 € za 2 noči
na osebo v hotelu Vita****

PROGRAM DIH

Za vse tiste, ki nočete biti del statistike, ki grozi s porastom rakavih obolenj in za tiste onkološke bolnike, ki v svoji bolezni vidite priložnost za preobrazbo in želite biti aktivni v procesu ozdravitve.



Že od 299,00 € za 5 noči
na osebo v hotelu Park***

TERMALNI ODDIH

Že od 46 € na osebo na noč v hotelu Vita**** z vključenim polpenzionom, kopanjem, animacijo za vso družino. **Do 2 otroka GRATIS.** Min. bivanje 2 noči, velja do 30.9.2014, vse dni v tednu (vključen vikend).



Že od 46,00 € na dan
na osebo v hotelu Vita****

Terme Dobrna d.d., Dobrna 50, 3204 Dobrna
t: 03 78 08 110, e: info@terme-dobrna.si
www.terme-dobrna.si



Terme Dobrna
Navdihujemo življenje



NA NASLOVNICI
MODEL - DARJA MOLAN
FOTO: TOMAŽ LEVSTEK

VSAK DAN JE LEP



vesna.levicnik@dnevnik.si

Življenje postaja vse težje. Neprestano smo bombardirani s slabimi novicami, dobrih niti ne prepoznamo več. Vse več ljudi je postavljenih na cesto, z začetkom septembra pa mnogi starši ne vedo, kako poskrbeti za svoje otroke. Ljudje postajajo apatični, večja je samomorilnost, v družbi in družini pa se pogosteje pojavlja tudi alkoholizem. Socialna družbena kultura izginja, stiska sočloveka ostaja skrita za zaprtimi vrati, ujeta med štirimi stenami. Zato je še kako pomembna aktivna prisotnost vseh nevladnih organizacij, zlasti pri reformah zdravstvenega zavarovanja, ki so (pre)pogosto oblikovane v korist države in ne bolnika. Zato je bila tudi zelo pomembna vloga Mojce Senčar, predsednice Europa Donna, podpredsednica Mreže NVO 25 x 25 na posvetu o reformah zdravstvenega zavarovanja junija letos, kjer se je med drugim odločno zavzela za to, da državljeni postanejo središče zdravstvenega sistema, česar bi se morali zavedati predvsem njegovi snovalci. Čeprav se zavedamo pomembnosti zdravega načina življenja in poskušamo čim bolj zdravo živeti, nam prej opisana klima v državi žal pri tem ne pomaga ravno najbolje. Še vedno lahko namreč zelo hitro zbolimo za kakšno izmed kroničnih bolezni, tudi za rakom. Srhlija statistika nas opozarja, da pri nas za rakom dojk vsak dan na novo zbolijo tri

ženske, 80 odstotkov po 50 letu starosti, zbolevalo pa lahko tudi mlajše dame; statistika kaže, da letno približno 62 bolnic starih do 40 leta zbolijo za rakom dojk. In vsaka ženska, žena, mamica, babica ima svojo zgodbo. In čeprav se vse začnejo na podoben, boleč način, vsaka posameznica skozi zdravljenje in kasneje piše svojo zgodbo za sebe. In pogovor z bolnicami je za avtorja njihovih zgodb nekaj posebnega. Nabit s čustvi in tisto pozitivno in močno energijo, ki ti po končanem pogovoru da enostavno za misliti: je res potrebno, da moramo pogledati smrti v oči, da znamo ceniti življenje in se veseliti vsakega trenutka. Navsezadnje je v vsaki, še tako težki situaciji, potrebno najti nekaj pozitivnega in se zavedati, da je vsak trenutek, ki ga ne preživimo lepo, izgubljen. In dan, kot pravijo bolnice z rakom dojk, je vsak dan lep. In o tem bodo opozarjale ne samo v času rožnatega oktobra, svetovnega meseca boja proti raku dojk, temveč vsak dan posebej tudi še naprej. Tako kot vsako leto, bodo tudi letos po slovenskih mestih potekale dobrodelne prireditve Tek in hoja za upanje, le v Ljubljani dogodka letos ne bo. Prav vsi pa ste še enkrat tople vabljeni na Obalo, v Marino Portorož, kjer bomo 4. oktobra hodili s palicami, premierno a predstavili tudi videospot pesmi Lep je dan. Več pa seveda tudi v naslednjih straneh Novic Europa Donna.

VSEBINA

- PISMA, OBVESTILA 14
- NAPOVED ZA ROŽNATI OKTOBER 17
- TEK IN HOJA ZA UPANJE 20
- PREVIDNOSTNI UKREPI PRI LIMFEDEMU 22
- PRIČAKOVANJA UPORABNIKOV ZDRAVSTVENEGA SISTEMA 24
- SEMINAR - NOVOSTI PRI ZDRAVLJENJU RAKA DOJK 28
- NA ZAČETKU ZDRAVI TUDI BESEDA 29
- ŽENSKE SO TARČA TOBAČNE INDUSTRIJE 32
- ŽELIM ŽIVETI ŽIVLJENJE 36

NOVICE EUROPA DONNA, revija za zdrave in bolne, izdaja EUROPA DONNA, Slovensko združenje za boj proti raku dojk.

Naslov združenja: Europa Donna, Zaloška 5, 1000 Ljubljana, tel.: 01 231 21 01, telefaks: 01 231 21 02, elektronski naslov: europadonna@europadonna-zdruzenje.si, naslov spletnih strani: <http://www.europadonna.si>; uradne ure od ponedeljka do petka od 9. do 13. ure. Predsednica: prim. Mojca Senčar, dr. med., odgovorna urednica: Vesna Levičnik, uredniški odbor: Mojca Senčar, strokovna recenzentka: Ada Gorjup, tehnično urejanje in oblikovanje: Špela Škvarč Lenič, lektoriranje: Danilo Mencej.

Članarino, prostovoljne prispevke in donacije lahko nakažete na transakcijski račun, odprt pri NLB, številka: 0201 1005 1154 225, naslov: Europa Donna, Slovensko združenje za boj proti raku dojk, Zaloška 5, 1000 Ljubljana, davčna številka: SI71753281, Tisk: SET, d. d., Ljubljana. Naklada: 139.200 izvodov.



PRVI ZNANILCI UPANJA 2014 SO ZNANI

Akcijo Znanilci upanja 2014 so Društvo onkoloških bolnikov Slovenije, Slovensko združenje bolnikov z limfomom in levkemijo, EuropaColon Slovenija in Ustanova Mali Vitez uspešno končali s svečano podelitvijo priznanj. V akciji, ki se je začela 5. marca in je trajala vse do konca maja, so se zbirale odprte nominacije v treh kategorijah: zdravniki/zdravnice, medicinske sestre/tehniki ter zdravstveni delavec/delavka. Ob tej priložnosti se je zbralo skoraj osemsto glasovnic s šeststo veljavnimi glasovi, ki so odločno podpirali nominirance. Med zdravniki je največ glasov prejel dr. **Erik Brecelj**, dr. med., kirurg onkolog z Onkološkega inštituta Ljubljana. V kategoriji zdravnik/zdravnica sta za naziv Znanilec upanja 2014 največ glasov prejela še internista Onkološkega inštituta Ljubljana **Jernej Benedik** in **Simona Borštnar**. V drugi kategoriji nominacij za medicinske sestre/tehnike z območja celotne Slovenije sta častni naziv Znanilka upanja 2014 z enakim številom glasov prejeli **Tinkara Morec**, dipl. m. s., s Kliničnega oddelka za hematologijo, UKC Ljubljana, in **Hedvika Verbajs**, dipl. m. s., s Kliničnega oddelka za hematologijo. V tretji kategoriji zdravstvenih delavcev je priznanje prejel **Igor Šabič**, dipl. inž. radiologije, s Pediatrične klinike, UKC Ljubljana. Dogodek je z obiskom počastil predsednik Republike Slovenije **Borut Pahor**, ki je tudi častni pokrovitelj akcije. Tako so prvič v zgodovini Slovenije bolniki in njihovi svojci javno podali priznanje tistim zdravstvenim delavcem, ki so jim v trenutkih stiske najbolj stali ob strani in jim vlivali novo upanje. Vsako leto v Sloveniji za eno od oblik raka zboli 13.000 oseb, zato je vloga vseh, ki so vpeti v proces zdravljenja, izredno pomembna,« je ob tej priložnosti dejala **Marija Vegelj Pirc**, predsednica Društva onkoloških bolnikov Slovenije. Povabilu pa so se odzvali tudi priznani slovenski umetniki **Alenka Godec**, **Nina Strnad**, **Boštjan Gombač**, vokalna skupina **Perpetuum Jazzile** in plesalke baletne šole Pirueta, ki so sklepno prireditev v Cankarjevem domu počastili z dobrodelnim nastopom.

SREČANJA S PSIHOTERAPEVTKAMI

V jesenskem in zimskem času se bomo družili s psihoterapevtkami iz Centra za družinsko in zakonsko terapijo. Pogovarjali se bomo na temo čustev, komunikacije in odnosov tako v povezavi z boleznijo kot v vsakdanjem življenju. Članice sekcije mladih bolnic so se z njimi že srečale, zato smo se odločili projekt nadaljevati. Pripravili bomo štiri ali pet predavanj z delavnicami, ki bodo potekala v Ljubljani predvidoma v popoldanskem času. Vse zainteresirane prosimo, da se nam oglasite na e-naslov: tanja.europadonna@gmail.com. Zaradi narave dela je število udeleženk omejeno na dvajset.



ZAVAROVALNICA TRIGLAV, d.d.



VABLJENI NA JOGO 2014/15

Redna in zmerna, to je prilagojena telesna vadba, koristi vsem. Če je to joga s svojim vsestranskim blagodejnim vplivom na telo, dušo in um, toliko bolje. To prav dobro vedo tečajnice prilagojene joge, ki se bodo v jeseni v mali baletni dvorani Pionirskega doma v Ljubljani z njo srečale že osmo leto zapored.

Vadba bo potekala vsak torek od 7. oktobra naprej od 16.15 do 17.45 in od 17.45 do 19.15. Prijavite se lahko tudi nove tečajnice – če bo prostor, vas vzamemo medse. Za vsa pojasnila pokličite na tel. 031 383 953 ali pišite na e-naslov:

alenkilobnik@yahoo.com.

Prijateljstvo se
prijateljjev dotika,
od mezinčka na nogi,
do besede z jezika.

Zato boža in brani
in nikoli ne pika.
S prsti počese lase
nežneje od glavnika.

Pravo prijateljstvo
gore premika.
Ne more biti vprašaj,
je le klicaj ali pika.

Prijateljstvo se rodi,
se smeji in mežika,
kot čudežno sonce
izpod dežnika.

Prijateljstvo je zato
najlepša oblika sveta,
ker jo naslika srce
in se dotika - vsega!
(Avtor neznan)

NA KRATKO - NA KRATKO - NA KRATKO - NA KRATKO

TRJE SOS-TELEFONI

Europa Donna ima tri SOS-telefone. Na vaša vprašanja odgovarjajo:

- **prim. Mojca Senčar**, dr. med., predsednica Europe Donne na številki **041/516 900**,
- **prim. Gabrijela Petrič Grabnar**, dr. med., upokojena radioterapevtka in podpredsednica Europe Donne na številki **040/327 721**,
- **Tanja Španič**, vodja sekcije mladih bolnic pri Europi Donni, ki je prebolela raka dojke, na številki **031/343 045**.

Pokličete lahko vsak dan med 10. in 19. uro. Svetujejo tudi sorodnikom in prijateljem, ki so v stiski ob boleznih matere, žene ali sestre. Z vsemi se lahko dogovorite tudi za osebni pogovor.

PREDAVANJA PO SLOVENIJI

Europa Donna skladno s svojim programom izvaja predavanja po Sloveniji s ciljem zgodnjega odkrivanja raka dojke, pomembnosti rednega mesečnega

samopregledovanja dojke, zdravega načina življenja, učenja samopregledovanja na modelu dojke in predstavitve programa DORA. Njene predavateljice so prim. Mojca Senčar, prim. Gabrijela Petrič Grabnar in Radka Tomšič, dr. medicine. Če želite, da vas obiščejo, pokličite na telefon **01/231 21 01** ali pišite na e-naslov: **europadonna@europadonna-zdruzenje.si**. Pri financiranju programa sodeluje tudi FIHO. Velik del sredstev donirajo koristniki v okviru finančnih zmožnosti.

SPLETNE STRANI

Vabljeni na spletno stran **www.europadonna-zdruzenje.si** in Facebook stran Europe Donne Slovenija.

REHABILITACIJA

Bolnice in ozdravljenke od raka dojke, ki želijo po rekonstrukciji dojke izvesti več o rehabilitaciji, se lahko obrnejo na Inštitut za medicinsko rehabilitacijo UKC Ljubljana in se dogovorijo za pogovor s fiziotrom. Prijave potekajo v tajništvu Inštituta za

medicinsko rehabilitacijo UKC Ljubljana na telefonski številki **01/522 49 77**.

POPUSTI

Članice Europe Donne imajo 10-odstotni popust (pri nastanitvi nad tri dni) v **Termah Krka** (v Dolenjskih in Šmarjeških Toplicah ter v Talasu Strunjan). Prav tako imajo 10-odstotni popust pri obisku savne, bazena, velnes storitve, zdravstvene storitve ter za nakup penzijskih storitev (penzijske storitve po aktualnem ceniku, redni in sezonski programi bivanja) v **Thermani - Zdravilišče Laško**.

V **Termah Dobrna** 10% popust na vse programe nastanitve po rednem hotelskem ceniku, ostale popuste najдете na spletni strani **www.europadonna-zdruzenje.si**

Popusti se ne seštevajo z drugimi popusti in znašajo največ 20 odstotkov. Članstvo v Europi Donni dokažete s potrdilom o plačani članarini ali potrdilom, ki ga dobite v pisarni.

POROČILO S KONFERENCE ASCO

Pripravila: Simona Borštnar, Onkološki inštitut

Letošnja konferenca Ameriške združenja za klinično onkologijo ASCO je imela praznično preobleko. Pred petdesetimi leti, 9. aprila 1964, se je sedem vizionarских zdravnikov srečalo na kosilu v hotelu Edgewater Beach v Chicagu. Želeli so se ustanoviti zdravniško organizacijo, ki bi se osredotočala na obravnavo raka in bila forum za izmenjavo idej in informacij. Takrat onkologija ni bila priznana veja medicine. Zdravljenje je bilo še vedno bolj ali manj omejeno na kirurgijo in obsevanje. Delež ozdravljenih je bil nizek, med zdravniki in v javnosti je vladal pesimizem. Leto dni pozneje je sledilo prvo znanstveno srečanje v Filadelfiji. Udeležilo se ga je več kot sedemdeset članov, na njem pa so bila predstavljena tri poročila o zdravljenju levkemije in multiple mieloma. Sledil je intenziven

razvoj sistemskega zdravljenja in klinične onkologije. ASCO je postala organizacija, ki ne združuje le ameriških onkologov, saj je že zdavnaj prerasla svoje meje in med svoje člane sprejela onkologe z vseh kontinentov. Članov, med njimi smo seveda tudi Slovenci, je več kot 35.000. ASCO je izjemno močan forum, kjer se predstavljajo novi izsledki, krešajo mnenja in postavljajo smernice obravnave raka. Predstaviti svoje izsledke na tej konferenci je čast in prestiž. Prve konference ASCO sem se udeležila leta 2001 v San Franciscu, takrat še kot začetnica v onkologiji. Dogaňanje sem spremljala s široko odprtimi očmi in vznemirjenostjo, ker smo na konferenci predstavljali tudi naše izsledke. Pano z našim posterjem, četudi je bil le eden od mnogih, se mi je v tem dogajanju zdel kot središče sveta, predvsem pa me je prevevalo spoznanje, da je ob taki

množici ljudi in znanja uspeh svetovne onkologije samo vprašanje časa. Ta občutek se me drži še vedno. Biti del več desetisočglave množice, ki živi z onkologijo, mi po vsaki konferenci vlije dovolj optimizma za nadaljnje delo. Letos je bilo na petdnevni konferenci, ki se je udeležilo več kot 30.000 ljudi, predstavljenih nekaj več kot 3000 prispevkov, med njimi tudi slovenski. Na področju raka dojke smo sodelovali z našimi izsledki limfocitne infiltracije pri trojno negativnem raku dojke. Gre za področje imunskega odgovora raka, kar je trenutno vroča tema v raziskovanju. Velikih prebojev v zdravljenju raka letos na ASCO res ni bilo, priča smo bili tudi nekaterim razočaranjem. Vendar pa smo se seznanili tudi z mnogimi spodbudnimi novostmi in zdravili, ki bodo prispevala delček k vse boljšem obvladovanju raka. Dovolj velika mera optimističnih novic za vse nas do prihodnjč.

POSVET O REFORMAH ZDRAVSTVENEGA ZAVAROVANJA

Predstavniki organizatorjev posveta o strokovnih izhodiščih za zdravstveno reformo so v začetku julija podpisali dokument, v katerem so strnili zaključke posveta s 16. junija in bo podlaga za oblikovanje novega nacionalnega načrta zdravstvenega varstva. S predstavniki nevladnih organizacij nameravajo opredeliti podrobnejše podlage za uresničitev izhodišč. Na nedavnem posvetu z naslovom Strokovna izhodišča za reformo zdravstvenega sistema, ki so ga organizirali ministrstvo za zdravje, Nacionalni inštitut za javno zdravje, Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije, Zdravniška zbornica Slovenije in Združenje zdravstvenih zavodov Slovenije, potekal pa je pod častnim pokroviteljstvom predsednika republike **Boruta Pahorja**, so se vsi deležniki v zdravstvu strinjali, da je zdravstvena reforma nujna, prav tako so si bili enotni glede glavnih ciljev, kakšno naj bo zdravstvo v prihodnje, so pa bile razlike v viziji, kako bi do tega prišli. Kot predstavnica nevladnih organizacij je na posvetu z uvodno besedo sodelovala tudi **Mojca Senčar**, predsednica Evropa Donne, podpredsednica Mreže NVO 25 x

25. V svojem govoru je med drugim spregovorila o pričakovanih uporabnikov zdravstvenega sistema in pomembnosti tega, da državljani postanejo središče zdravstvenega sistema, česar bi se morali zavedati predvsem njegovi snovalci. Več o tem tudi na strani 24 in 25. Dokumenti s sklepi bodo posredovali vsem udeležencem posveta, pa tudi vsem političnim strankam. Generalni direktor Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije **Samo Fakin** je na današnji novinarski konferenci namreč povedal, da bodo to storili, ker so imeli v zadnjih letih premalo stika s poslanci in da je celo ministrstvo za zdravje s svojimi predlogi, ki so bili po Fakinovem mnenju dobri, večkrat naletelo na njihova gluha ušesa. Kljub temu, da bo na ministrstvu za zdravje z novo vlado najverjetneje prišlo do sprememb, pa sedanja državna sekretarka na ministrstvu **Nina Pirnat** opozarja, da bodo strokovna izhodišča ostala ista ne glede na oblast. Ob tem je dodala, da so na ministrstvu že pričeli intenzivno delati na nekaterih usmeritvah, ki so zapisane v dokumentu, kot je krepitev primarne zdravstvene ravni, zaposlovanje mladih zdravnikov in druge, ki bodo veljale tudi v prihodnje, ne glede na to, kdo bo v tistem času minister. Fakin je dodal, da je konferenca namenoma potekala pod pokroviteljstvom predsednika republike.

Podpisan dokument, za katerim stoji stroka, bodo po njegovih besedah danes poslali Pahorju. Predsednik Zdravniške zbornice Slovenije **Andrej Možina** je pristavil, da je, kljub temu, da je dokument velik napredek v nizu dogodkov pri oblikovanju zdravstvene reforme, dejstvo, da za politiko ni zavezujoč. Ob tem je dodal, da zdravstvene reforme ne bo brez sodelovanja širše javnosti, tudi če bo stroka enotna.



LEP JE DAN!

Pišeta: Mojca Buh in Tanja Španić; foto: Europa Donna

ROŽNATI OKTOBER JE SVETOVNI MESEC BOJA PROTI RAKU DOJK, KI JE NAJPOGOSTEJŠA OBLIKA RAKA MED ŽENSKAMI. V SLOVENIJI VSAKO LETO ZA RAKOM DOJK ZBOLI VEČ KOT 1200 ŽENSK, OD TEH ZBOLI PRIBLIŽNO 60 STARIH MANJ KOT 40 LET. V TA NAMEN PO SLOVENSKEH MESTIH VSAKO LETO OKTOBRA POTEKAJO RAZLIČNE AKCIJE, S KATERIMI ŽELIMO OPOZORITI NA POMEN PRAVOČASNEGA ODKRIVANJA IN ZDRAVLJENJA TE BOLEZNI. V LETOŠNJEM LETU BO ROŽNATI OKTOBER POTEKAL POD GESLOM »LEP JE DAN«. GLAVNI PODPORNİK TE AKCIJE JE AVON, KI JE ŽE DESET LET AKTIVEN V PODPIRANJU BOJA PROTI RAKU DOJK.



Letošnji rožnati oktober bo nekaj novega, svežega, njegova rdeča nit bo ozaveščanje. Zvrstili se bodo različni dogodki, letos pa bomo že šestič obeležili tudi 15. oktober, dan zdravih dojk. Z letošnjo akcijo želimo naša sporočila usmeriti neposredno na mimoidoče, zato bodo v priznanih blagovnicah v Ljubljani in Mariboru razstavljene fotografije bolnic, ki jih je posnel fotograf Tomaž Levstek. S fotografijami in enovrstičnicami bomo nagovorili vse – ženske, moške in otroke,

k zdravemu načinu življenja, k samopregledovanju in odzivnosti na presejalne programe. Ideja za projekt Lep je dan je prišla iz pesmi z naslovom I will survive v izvedbi pevke Glorie Gaynor. Po vzoru ameriške akcije, v kateri je več kot dvesto ozdravljenk skupaj s plesalci pripravilo plesno točko, smo tudi mi našli svoj navdih. Vsak dan je nov začetek. Vsak nov dan, ki ga doživimo, je lep, pa naj bo sončen ali deževen.. Naj bo vsak dan poseben. Za vsak dan posebej smo

10 let
AVON
PROTI RAKU DOJK



PREPLAVILE SMO VHOD V GRAD.

hvaležne in to bi radi delile z vami, naše veselje in radost. Naj nas letos združujeta in povezujeta v prijetno druženje pesem in ples, ki vlivata novo energijo. Na naše povabilo k sodelovanju se je odzvala pevka Anja Rupel s svojo pesmijo Lep je dan, za koreografijo in koordinacijo plesno-gibalnega dela pa je poskrbel priznani koreograf in plesalec Matevž Česen iz Plesne šole Bolero. Z nekaj trdega dela in veliko smeha na vajah v Plesni šoli Bolero je nastala plesna točka in pod taktirko Žige Zupančiča smo

Projekt Lep je dan so podprli: Avon, Zavarovalnica Triglav, Plesna šola Bolero, Blueroom, Ljubljanski grad, Pivovarna Union, Nama, Maxi, Galerija Emporium, Europark, Hotel Lesar, GEM, Jessica, Afrodit, Lolita, Usluga.



EKIPA BLUEROOM, ŽIGA ZUPANČIČ IN MATIČ PRUSNIK MED SNEMANJEM VIDEO SPOTA NA LJUBLJANSKEM GRADU



posneli tudi videospot, ki ga bomo predstavili 4. oktobra v Portorožu. Evropska zveza tudi letos poudarja pomen zdravega življenjskega sloga z uravnoteženo prehrano, vzdrževanjem telesne teže in večje telesne aktivnosti za ohranjanje zdravja, čemur se pridružuje tudi Europa Donna Slovenija. Na dan zdravih dojk v Ljubljani, 15. oktobra, bomo pripravili plesno-glasbeni dogodek s pevko Anjo Rupel, petdesetimi plesalci ter petdesetimi bolnicami in ozdravljenkami. Pridružite se nam, veselimo se druženja z vami!

Tudi letos pa bodo po slovenskih mestih – v Zagorju ob Savi, Novi Gorici in Dolenjskih Toplicah, potekale dobrodelne prireditve Tek in hoja za upanje, namenjene ozaveščanju, druženju in dobrodelnemu zbiranju sredstev (več o tem preberite na naslednjih straneh). Življenje z rakom ali brez raka je življenje. Želimo vam pokazati, kaj zmoremo, predvsem opozoriti zdrave in bolne, da tudi po diagnozi raka dojk obstaja življenje in na pomen preventivnih pregledov ter zgodnjega odkrivanja. Ko imaš enkrat raka, te ta spremlja vse

DOGODKI V SKLOPU ROŽNATEGA OKTOBRA 2014

30. septembra ob 11. uri vas vabimo na novinarsko konferenco v slaščičarno Lolita v Ljubljani, kjer vam bomo predstavili Rožnati oktober 2014, pomen preventive in učinke desetletnega zdravljenja.

2. oktobra ob 17. uri vas vabimo v Namo v Ljubljani na odprtje razstave slik, ples in predstavitev skodelic, ki jih je za Europa Donna oblikovala naša aktivna članica Jana Koteska ter bodo naprodaj izključno v Nami.

4. oktobra dopoldne vas vabimo na nordijsko hojo v Portorožu, kjer bomo premierno predstavili videospot pesmi Lep je dan.

10. oktobra popoldne vas vabimo na odprtje razstave slik v Europarku v Mariboru.

15. oktobra ob 11. uri vas vabimo v Maxi v Ljubljani, kjer bo potekala prireditev Dan zdravih dojk. Plesalo, pelo in družilo se bo tudi ob predavanju Mojce Senčar.

17. in 18. oktobra vas vabimo na Rožnati vikend v Galeriji Emporium v Ljubljani, kjer bo potekalo ličenje in manikura (Jessica) v roza odtenkih.

24. oktobra vas vabimo v mariborski Europark na dogodek s plesom. V oktobru vam bodo fotografije bolnic in ozdravljenk delale družbo tudi na ljubljanskih mestnih avtobusih.



življenje, ga spremeni in ti odpre nove poglede na smisel življenja, ki jih prej nisi opazil. Zato ne zamudi niti enega dneva! Ne izpusti ga, vsak dan posebej živi in ga uživaj!

O vseh aktivnostih vas bomo redno obveščali na naši spletni strani europadonna.si in Facebook profilu facebook.com/europa.donna.slovenija.



Povabilo

TEK IN HOJA ZA UPANJE 2014

TUDI LETOS BODO V ROŽNATO OBARVANEM OKTOBRU PO SLOVENIJI POTEKALE ŠTEVILNE DEJAVNOSTI.



ZAGORJE OB SAVI (1. 10.)

3. Zasavski tek in hoja za upanje Pomoč za samopomoč

Zbor od 10. ure naprej v Europarku, start ob 11. uri. Vključeni so vrtci, šole, številna društva, domovi za starejše, podjetja. Trasa je primerna za ljudi vseh starosti, tudi invalide.

Letošnji tek in hoja v Zagorju ob Savi je poleg promocije zdravja, medgeneracijskega druženja, socialnega vključevanja in sprejemanja drugačnosti namenjen tudi medsektorskemu povezovanju strokovnih institucij in pomenu zgodnje obravnave invalidnih otrok (otrok s cerebralno paralizo). Povezali smo se s Fundacijo Jakec in čarobna lučka ter zasavskim društvom Sonček – društvom za cerebralno paralizo. Del zbranih sredstev bomo namenili projektu Pomoč za samopomoč, v okviru katerega bomo omogočili

praktično usposabljanje in izobraževanje pedagoških delavcev, vzgojiteljev, staršev z najnovejšimi učinkovitimi prijemi in terapijami, del sredstev pa bomo namenili triletnemu Jaki, ki nas je medsektorsko povezal v prepričanju, da lahko čisto vsak, ne glede na svojo organizacijsko obliko, poslanstvo in delovno področje, naredi korak naprej. Korak za pomoč človeku in korak za samopomoč.

ŠEMPETER PRI GORICI (11. 10.)

Šempeter pri Gorici–Gorica–Nova Gorica

Prijava bo možna od 8.30 naprej na startu (proga 3 ali 6 km). Start bo ob 9.30 na Trgu Ivana Roba v Šempetru, startnina pa 5 eur (donacija za nakup medicinskega materiala Odseka za hematologijo in

onkologijo Splošne bolnišnice dr. Franca Derganca Nova Gorica).

Trasa je primerna za invalide, starejše, otroke in mamice z vozički. Poskrbeli bomo za bogat program, namenjen otrokom in odraslim. Na prizorišču si bodo lahko udeleženci in udeleženci izmerili srčni utrip, krvni tlak, krvni



*Bargibajmo se za
razigevano prihodnost.*



sladkor, holesterol, gleženjski indeks, opravili EKG in analizo telesne sestave, se učili samopregledovanja dojk ter izvedli preskus telesne zmogljivosti na 2 km.

Info: DGPR Vipavska cesta 13, 5000 Nova Gorica 00386 (0)5 968 16 50 (Kristina)

ŠD Mark Šempeter Trg Ivana Roba 4, 5290 Šempeter, 00386 (0)41 359 369 (Silvo)

DOLENJSKE TOPLICE (16. 10.)

Tek in hoja po dolejskih gričih

Zbor bo pred Hotelom Balnea ob 12. uri, start ob 13. uri, startnina 5 eur (za dobrodelne namene).

Za vse tri teke in hojo za upanje vam ponujamo brezplačen prevoz iz Ljubljane, ki bo izpeljan, če bo dovolj prijavljenih (tudi vmesne postaje). Vse zainteresirane prosimo, naj se najpozneje do 22. septembra prijavijo za brezplačen prevoz s klicem v pisarno Europa Donna (tel. 01/231 21 01).

NIKINA NORDIJSKA HOJA – MARINA PORTOROŽ (4. 10.)

Ste že poprijeli za palice? Priloga Nika že nekaj let pridno in vestno širi priljubljenost nordijske hoje, ki je zelo dobra kombinacija zdrave rekreacije ter sproščenega druženja. Letošnjo dan nordijske hoje bo v soboto, 4. oktobra, v Marini Portorož.

Simpatični in vedno dobro razpoloženi demonstratorji in učitelji nordijske hoje iz Združenja učiteljev in trenerjev smučanja (ZUTS), ki deluje v okviru Smučarske zveze Slovenije, nad bodo varno vodili od starta do cilja. Prehodili bomo pot, ki razkriva kar nekaj kulturnih in turističnih atrakcij občine Piran. Začetek preizkušnje bo pred restavracijo Marine Portorož, od koder se bomo po skupinah odpravili na izbrano traso. Letos se nam bodo prvič pridružile tudi dame iz združenja za boj proti raku dojk Europa Donna Slovenija,



ki bodo v počastitev rožnatega oktobra hodile z nami. Dan Nikine nordijske hoje bomo združili s prireditvijo **Tek in hoja za upanje**, s katero se bo začel rožnati oktober, mesec boja proti raku dojk. Združenje Europa Donna se bo predstavilo tudi s stojnico, zato že zdaj vabimo vse njegove članice in simpatizerje, da si prvo soboto v oktobru rezervirajo za prijetno druženje na Obali. Prijavnina za članice društva bo enaka prijavnini za naročnike Dnevnika in Nedeljskega dnevnika.

Prijavnico za Nordijsko hojo najdete v Novicah Europa Donna na strani 49.



VZAJEMNA
Jaz zate, ti zame.



PREVIDNOSTNI UKREPI PRI LIMFEDEMU

Piše: Uršula Sovinc, dipl. fiziot., limfterapevtka po tehniki dr. Vodder

TVEGANJE ZA RAZVOJ LIMFEDEMA SE ZMANJŠA S POZNAVANJEM IN UPOŠTEVANJEM VARNOSTNIH UKREPOV, S KATERIMI SE OGNEMO PREOBREMENITVI LIMFNEGA SISTEMA. OSEBE Z MOTNJAMI LIMFNEGA SISTEMA, KI NASTANEJO KOT POSLEDICA RAKA ALI NJEGOVEGA ZDRAVLJENJA, SODIJO V RIZIČNO SKUPINO ZA NASTANEK LIMFEDEMA.

Prvi previdnostni ukrep je preprečevanje infekcij. Imunski odgovor v telesu je odvisen od učinkovitega limfnega sistema. Tako imajo osebe z motnjo v limfnem pretoku spremenjen imunski nadzor. Bakterijska infekcija, ki prek poškodovane kože prizadene kožo in podkožno tkivo, kjer je limfna drenaža zmanjšana, povzroči vnetno reakcijo, ta pa poveča limfno breme in lahko povzroči nastanek limfedema. Zato je bistveno, da je koža na prizadetem predelu telesa čista, zdrava in nepoškodovana.

Drugi zelo pomemben ukrep je spodbujanje limfnega pretoka oziroma drenaže. Operacija ali obsevanje limfnih bezgavk povzroči zmanjšanje v transportni zmogljivosti preostalih limfnih poti. Limfna tekočina se sedaj drenira preko manjšega števila limfnih žil, te pa so lahko hitro preobremenjene. Če je tvorba limfne tekočine povečana zaradi že navedenih vzrokov, hkrati pa je omejen in zmanjšan pretok limfne tekočine po preostalih limfnih žilah, to povzroči zastajanje limfne tekočine v tkivu in otekanje predela telesa. Z ogibanjem aktivnostim, ki povzročajo povečano tvorbo limfne tekočine, lahko ohranjamo zadostno drenažo in s tem zmanjšamo možnosti za nastanek limfedema.

previdnostni ukrep	razlog
Dnevno umivanje kože s ph-nevtralnim milom.	Vzdrževanje higiene kože.
Dnevno ohranjanje vlažne in dobro hidrirane kože z vlažilnimi losjoni.	Preprečevanje izsušenosti in vzdrževanje celovitosti kože.
Antiseptična oskrba zareze ali poškodbe kože.	Zmanjševanje možnosti infekcije.
Uporaba kreme za sončenje ali pokrival, če je koža izpostavljena soncu.	Sončne opekline povzročajo vnetne reakcije in s tem povečajo tvorbo limfne tekočine.
Uporaba repelentov, če obstaja možnost pika komarja.	Pik komarja povzroči infekcijo.
Uporaba zaščitnih rokavic pri gospodinskih in hišnih opravilih.	Zmanjšanje možnosti za poškodbo kože, ki lahko vodi v infekcijo.
Priporoča se uporaba električnih odstranjevalcev dlak, namesto kemičnih in mehanskih.	Preprečevanje poškodb kože.
Ogibanje jemanju krvi ter dajanja injekcij in infuzij na prizadetem predelu.	Limfedem lahko sproži vnetna reakcija, ki je posledica preboda kože ali infekcije skozi kožo.
Nega nohtov na nogah in rokah brez striženja ali trganja obnohtne kože.	Preprečevanje poškodb in infekcije.
Uporaba dobro prilagajajočih se in udobnih čevljev, če so prizadete noge.	Preprečevanje poškodb kože in žuljev.

previdnostni ukrep	razlog
Ne uporabljajte kemičnih odstranjevalcev dlak.	Ti lahko nadražijo kožo, kar povzroči vnetje in poveča tvorbo limfne tekočine, to pa lahko vodi do limfedema.
Ogibajte se ekstremnim temperaturam – vroči prihi ali kopel, savni, mrzli prihi ...	Ekstremne temperature in tudi nenadne spremembe temperature lahko povečajo tvorbo limfne tekočine in nastanek limfedema.
Ne priporoča se merjenje pritiska na prizadeti roki.	Ogibajte se zožitvam in stiskom limfnih žil.
Nosite raztegljive obleke, ki vas ne stiskajo.	Preostale limfne žile ne smejo biti stisnjene, da lahko uspešno drenirajo.
Ne nosite verižic, zapestnic in prstanov, ki vas stiskajo.	Ozek nakit stisne limfne žile, nadraženost kože pa lahko povzroči vnetni proces, ki vodi v limfedem.
Redna in nežna telovadba (plavanje, hoja, joga itn.), ki ne preobremeni prizadetega predela.	Redna mišična aktivnost stimulira limfno drenažo.
Na potovanju z letalom nosite kompresijsko rokavico oziroma nogavico.	Sprememba tlaka lahko povzroči nastanek limfedema.



Izrednega pomena je, da je oseba z limfedemom poučena o pravilnem ravnanju z limfedemom in se ogiba stanjem, ki so najpogostejši sprožilci za nastanek in poslabšanje limfedema. Enako velja tudi za tiste, ki limfedema še nimajo, vendar pa imajo predispozicije za njegov nastanek. Zavedati se je treba, da kljub morda nespremenjenemu obsegu roke ali noge po operaciji ta predel telesa ne zmore več optimalno opravljati vseh fizioloških procesov. Telo je sicer nekaj

časa sposobno kompenzirati primankljaj delovanja limfnega sistema v prizadetem predelu telesa, vendar brez pravilne in pravočasne podpore tega ne bo sposobno v nedogled. Za uspešno zdravljenje in preprečevanje nastanka limfedema je zato poleg preventive in terapije v obliki kompleksne obravnave limfedema pomembna tudi prilagoditev načina življenja osebe z limfedemom ali možnostjo njegovega

nastanka.

Limfedem je kronično stanje, vendar lahko oseba z limfedemom ali možnostjo njegovega nastanka z upoštevanjem zgoraj navedenih previdnostnih ukrepov veliko prispeva k njegovemu obvladovanju in s tem ohranitvi ali izboljšanju kakovosti svojega življenja. Vsekakor pa ti ukrepi ne morejo nadomestiti rednih limfnih terapij pri strokovno usposobljenih limfterapevtih.

Tretji pomemben ukrep je redna telesna vadba. Nevarnost nastanka limfedema lahko zmanjšamo z odpravo aktivnosti, ki sprožijo večji dotok krvi v tkivo in posledično povečajo limfno breme. Odsvetovane so agresivne in prenaporne aktivnosti, priporočajo pa se vadbne in dejavnosti, ki tega neželenega stanja ne aktivirajo, stimulirajo pa limfno drenažo.

previdnostni ukrep	razlog
Ogibajte se napornim aktivnostim s prizadetim udom, kot so potiskanje, vlečenje, nošnja in dviganje težkih bremen.	Naporne aktivnosti lahko v prizadetem udru povzročijo mišično napetost, kar vodi v vnetje in s tem povečanje produkcije limfne tekočine.
Ogibajte se ponavljajočim se gibom s prizadetim udom, še posebno tistim proti uporu.	Ponavljajoči se gibi lahko povečajo limfno breme.
Če je prizadeta noga, nosite dobro prilagajajoče se čevlje ali sandale.	Preprečevanje poškodb.
Če je prizadeta noga, se ogibajte dolgotrajnemu stanju v enakem položaju.	Limfna drenaža se lahko zmanjša, če mišice niso aktivne.
Vzdržujte optimalno telesno težo in skrbite za uravnoteženo prehrano.	Pri čezmerni telesni teži je limfni sistem bolj obremenjen.
Če je prizadeti ud boleč, težak ali utrujen, je potreben počitek.	Preobremenitev povzroči utrujenost uda in ustvari se limfno breme.
Klasična masaža z gnetenjem ni primerna za prizadeto roko oziroma nogo.	Pri masaži se poveča dotok krvi v tkivo, kar povzroči tvorbo limfne tekočine.



EUROPA DONNA (Pristopna izjava)

S podpisom potrjujem, da želim postati član/ica Europe Donne - Slovenskega združenja za boj proti raku dojk

Ime in priimek: _____

Datum rojstva: _____

Naslov: _____

Kraj: _____

Področje dela, ki me zanima: _____

Poklic: _____

Telefon: _____

Elektronski naslov: _____

Podpis: _____

Datum: _____

EUROPA DONNA



Izpolnjeno pristopno izjavo pošljite na naslov:

EUROPA DONNA, Zaloška cesta 5, 1000 Ljubljana, ali po faksu na številko **01 231 21 02**.

Po prejeti pristopni izjavi boste prejeli položnica za članarino. Letna članarina znaša 10 evrov.

Pristopno izjavo najdete tudi na spletni strani:

http://www.europadonna-zdruzenje.si/kdo_smo/clani



PRIČAKOVANJA UPORABNIKOV ZDRAVSTVENEGA SISTEMA

Odgovarjala: Mojca Senčar, predsednica Europa Donne, podpredsednica Mreže NVO 25 x 25

ZA VEČINO LJUDI JE ZDRAVJE NAJVEČJA DOBRINA. PA VENDAR SE LE MALO LJUDI ZAVEDA, DA BI VELIKO LAHKO STORILI SAMI ZA OHRANJANJE ZDRAVJA IN TAKO ZMANJŠALI ZBOLEVANJE ZA NENALEZLJIVIMI KRONIČNIMI BOLEZNIMI, S KATERIMI SE SREČUJEMO OB STARANJU PREBIVALSTVA.

Redna telesna aktivnost, zdrava uravnotežena prehrana, vzdrževanje telesne teže, odpoved kajenju, zmerno pitje alkohola, izogibanje drugim škodljivim razvadam, redno udeleževanje državnih presejalnih in drugih preventivnih programov in pozitivna naravnost bi gotovo zmanjšali število nenalezljivih kroničnih bolezni, ki najbolj bremenijo naš zdravstveni sistem. Zato bi morala zdravstvena politika, skupaj z zdravstvenimi strokovnjaki in civilno družbo pripraviti pogoje: Povečati osveščanje o pomenu zdravega načina življenja in kako ohranjati zdravje. Širiti vedenje o zdravju škodljivi hrani in pijači. Skrbeti za čim bolj čisto življenjsko okolje, ki z vedno večjo onesnaženostjo povečuje razvoj kroničnih bolezni. Vplivati na delodajalce za ustvarjanje delavcem čim bolj prijaznega delovnega okolja, kar pomembno vpliva na njihovo zdravje.

K pripravi tega bi morali obvezno vključiti naše organizacije že v fazi načrtovanja strateških rešitev v strategiji ohranjanja zdravja. V Sloveniji se na posameznih področjih sicer tega že lotevamo, vendar mora to biti urejeno sistemsko in ne zgolj stvar dobre volje posameznikov. Premalo se zavedamo, da se vsak euro vložen v preventivo bogato poplača. Kaj pomeni zdravje, se zares zaveš šele takrat, ko ga zgubiš. Največkrat ne prizadene le posameznika, ampak tudi njegove bližnje. Bolezen te prisili, da vstopiš v zdravstveni sistem, o katerem si slišal veliko dobrega, vendar tudi veliko neprijetnega. Roji ti po glavi: bodo dovolj hitro in dobro poskrbeli zame? Pomembno je, da dobiš pravilne informacije o bolezni, da boš lahko aktivno sodeloval pri zdravljenju in njegovi izbiri.

KAJ SI TAKRAT ŽELIŠ?

Da bi družinski zdravnik imel dovolj časa in te skrbno poslušal, zaznal tvoje strahove, odgovarjal na vsa zastavljena vprašanja in našel pot k ozdravitvi, ali



ugotovil, da je potrebna napotitev drugam. Potem si želiš, da bi čim prej prišel v oskrbo potrebnega specialista ali zdravstvene ustanove, da bi postopki hitro stekli in ti povrnili zdravje ali ga vsaj izboljšali. Želiš si celostno zdravstveno oskrbo z dobro psihosocialno podporo in rehabilitacijo od začetka zdravljenja do vračanja v delovno in socialno okolje, ali pa organizirano paliativno oskrbo, ki omogoča človeku vredno življenje do konca.

KAKO TO DOSEŽIŠ?

Od politikov in zdravstvenih strokovnjakov pričakujemo, da bodo pripravili za to potrebne pogoje. Pričakujemo, da bodo skupaj postavili zdravstveni sistem, ki bo upošteval vse izsledke in možnosti današnje medicine za ohranjanje zdravja in zdravljenja in bo upošteval enakost, solidarnost in enakopravnost za vse, da bodo vsi ljudje imeli možnost do osnovne zdravstvene oskrbe in sodelovanja v državnih presejalnih programih. Pričakujemo, da bodo skupaj postavili za ljudi prijazno mrežo osnovnega zdravstva, kjer bodo družinski zdravniki zopet cenjeni in bodo imeli dovolj časa za obravnavo vsakega

bolnika, vsakega človeka. Pričakujemo, da bodo skupaj brez lobiranja lokalnih veljakov, začrtali mrežo zdravstvenih ustanov, kjer bodo bolniki zaradi izkušnosti ustanove najboljše zdravljeni. Pričakujemo, da bodo skupaj načrtovali opremljanje s prepotrebnimi, a dragimi medicinskimi aparati in bdeli nad njihovo izkoriščenostjo. Pričakujemo, da bodo nova zdravila, pomembna za posameznikovo zdravljenje, čim prej na pozitivni listi.

Pričakujemo, da bodo uredili področje komplementarnega zdravljenja. Podatki iz tujine (svojih nimamo) kažejo, da se 60 – 80% kroničnih bolnikov zateka h komplementarnim metodam. Ker področje ni urejeno, padajo številni bolniki za veliko denarja v neprave roke. Od politike pa pričakujemo, da bo za zdravstvene strokovnjake ustvarila pogoje, da bodo lahko v miru, po svojem znanju in svoji vesti opravljali svoje poslanstvo in bodo za to primerno nagrajeni.

KAJ PRIČAKUJEMO OD ZDRAVSTVENIH STROKOVNJAKOV?

Da bodo imeli dovolj časa za vsakega bolnika, da bodo razumeli njegove stiske



in strahove, da mu bodo na razumljiv način razložili resnico o bolezni, predočili možnosti in načine zdravljenja, na razumljiv način odgovarjali na njegova vprašanja. Da ne bodo prizadeti, če bo bolnik v strahu za svoje zdravje kljub temu želel slišati še drugo strokovno mnenje. Da ne bodo prizadeti, če bo bolnik kljub natančni in skrbni razlagi zdravljenje zavrnil. Da bodo vedno povedali bolniku resnico, vendar da bodo slabo novico povedali z veliko mere občutljivosti in na tak način, da ne bodo bolniku ubili upanja. Da bodo poskrbeli, da bo bolnik v najkrajšem možnem času dobil izvide preiskav o njegovem zdravju.

IN KAJ PRIČAKUJEMO OD ZZZS?

Od ZZZS pa pričakujemo, da bo najbolje obračal sredstva za ohranjanje zdravja in zdravljenje vseh bolnikov, tudi tistih z redkimi boleznimi in posebnimi potrebami. Da ne bo na tiho spreminjal predpisov, ki prizadenejo najbolj prizadete bolnike. Da bo na vprašanja civilne družbe odgovarjal konkretno in vsem razumljivo.

Od vseh pa pričakujemo, da ne boste neuskajenih strokovnih problemov reševali pred očmi javnosti. To vzbuja pri bolnikih strah in jemlje zaupanje v sistem, ki so mu na milost in nemilost prepuščeni.

KAJ SI ŽELIMO?

Da bi pri procesu sprejemanja za uporabnike solidarnostnega in za vse enako dostopnega javnega zdravstva sodelovali tudi predstavniki civilne družbe in zagovorniki bolnikov. Želimo sodelovati v razpravah o reformi zdravstvenega sistema in načrtovanju sprememb. Želimo tudi sodelovati pri vrednotenju sistema glede njegove dostopnosti, kakovosti in učinkovitosti. V strategiji svetovne zdravstvene organizacije Zdravje 2020 je jasno zapisano, da je opolnomočenje bolnikov in državljanov ključno ne samo za izboljšanje rezultatov v zdravstvu in zadovoljstva bolnikov, ampak tudi za povečanje učinkovitosti zdravstvenega sistema. Opolnomočenje bolnikov mora zato postati eden poglavitnih ciljev reforme.

Želimo sodelovati tudi pri preoblikovanju pravic iz zdravstvene košarice, saj se zavedamo, da za vse denarja ne bo in se bomo morali odločiti, kaj je za nekoga življenjskega pomena, kaj se lahko za drugega brez večje škode opusti. Čas je, da zares postane državljan v središču zdravstvenega sistema, česar bi se morali zavedati vsi njegovi snovalci in kar je naslov prvega sklopa predavanj današnjega strokovnega posveta.

27. ONKOLOŠKI VIKEND: MULTIDISCIPLINARNA OBRAVNAVA BOLNIKOV V ONKOLOGIJI

Namen srečanja je bil premislek o vsebini in obsegu multidisciplinarnе obravnave onkoloških bolnikov v Sloveniji. Na srečanju smo predstavili analizo trenutnega stanja multidisciplinarnе obravnave onkoloških bolnikov in pripravili predloge za sodobnejšo in bolj racionalno multidisciplinarno obravnavo onkoloških bolnikov v Sloveniji. K sodelovanju so bili povabljeni vsi multidisciplinarni timi, ki delujejo na Onkološkem inštitutu Ljubljana.

V uvodnem delu je strokovni direktor OI **prof. dr. Janez Žgajnar**, dr. med., predstavil pomen multidisciplinarnе obravnave bolnikov v onkologiji, pomočnica strokovnega direktorja za zdravstveno nego **Katarina Lokar**, prof. zdr. vzg., pa vlogo medicinske sestre v multidisciplinarni obravnavi bolnikov v onkologiji.

Sledila je predstavitev po posameznih multidisciplinarnih timih: ginekološki tim, tim za kožne tumorje, limfomski tim, mamarni tim, nevroonkološki tim, tim za onkološko genetsko svetovanje in testiranje, torakalni tim, tim za zdravljenje rakov prebavil, sarkomski tim, ščitnični tim, tim za zdravljenje tumorjev glave in vratu – ORL, urogenitalni tim, predstavljen pa je bil tudi tim državnega presejalnega programa za raka dojk DORA.

Vsak multidisciplinarni tim je pripravil kratko predstavitev področja in tima, oblike multidisciplinarnе obravnave, podlage za multidisciplinarno obravnavo: smernice in klinične poti, število konzilijev in njihovo sestavo, analizo multidisciplinarnе obravnave za zadnje trimesečje 2013, predloge kazalnikov, po katerih bi merili uspešnost konziliarnega dela, predloge morebitne reorganizacije dela multidisciplinarnе obravnave ter oceno potreb na državni ravni in predlog konziliarne oskrbe na državnem nivoju.

PREVENTIVNI PREGLEDI DOJK PO 70. LETU STAROSTI

Program DORA je namenjen vsem ženskam med 50. in 69. letom. Ženske pred 50. letom in po 70. letu vabil na presejalno mamografijo ne prejema več. Kljub temu pa so potrebni redni pregledi, na katere jih napotita ginekolog ali osebni zdravnik. Na Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije smo poslali vprašanje, kako naj posameznica (mlajša od 50. in starejša od 70. let) ukrepa, če jo ginekolog ali zdravnik ne napotita na pregled? Kako redni naj bi bili ti pregledi in ali mora ženska pred 50. in po 70. letu - da bi bila zanj upravičena - vselej izkazati kakšno težavo, sum na bolezen ali ima pravico na preventivno pregled, ki bi težave odkril še pred njihovim izbruhom? Nekaj naših bralk, starejših od 70 let, je namreč izpostavilo, da jih zdravniki ne želijo več napotiti na pregled in ob tem se seveda počutijo zapostavljene in diskriminirane.

Odgovor s strani ZZZS: »Pri ženskah med 20. in 50. letom izvaja ginekolog na primarni ravni klinični pregled dojk enkrat na tri leta, po 50. letu starosti pa se ti pregledi skupaj z mamografijami izvajajo vsaki dve leti v centrih za dojke na primarni ravni, skladno s priporočili v Strokovnih smernicah za preventivne preglede dojk v Sloveniji.

Če ženska sodi v ogroženo skupino (ženska, ki ima mamo, sestro ali hčer zdravljeno zaradi raka dojk, ženska, ki je prvič rodila po tridesetem letu starosti, ženske z benignimi spremembami v dojkah, ki večajo nevarnost raka dojk, ženske, ki so že bile zdravljene zaradi raka na eni dojkah), po 40. letu starosti nadaljuje s pregledi v centrih za dojke vsakih 12-24 mesecev. Ženske, pri katerih je večja možnost, da so nosilke dedno spremenjenega gena, ki jim večja nevarnost raka dojk in/ali jajčnikov, se z napotnico napoti v ambulantno za genetsko svetovanje, kjer se na osnovi posebnega vprašalnika oziroma ankete izračuna tveganje za prisotnost mutiranega gena BRCA 1, 2 in glede na to priporoča oziroma odsvetuje genetsko testiranje. Če ženska po 50. letu ne hodi na redne preventivne preglede dojk in mamografijo, jo je treba napotiti na pregled dojk v ustreznem center za dojke; če je ženska mlajša od 50 let in v zadnjem letu ni opravila pregleda dojk in mamografije, jo je treba napotiti na tak pregled. Če ženska jemlje HNZ (hormonsko nadomestno zdravljenje) daljše obdobje (več kot 5 let), mora opraviti mamografijo enkrat letno.«



ZA RAKOM DOJKE UMRE VEČ KOT ENA ŽENSKA VSAK DAN

Piše: Duša Podbevšek - Bedrač

STATISTIKA JE SRHLJIVA – PRI NAS ZA RAKOM DOJK VSAK DAN NA NOVO ZBOLJO TRI ŽENSKA, VEČ KOT ENA UMRE! POVPREČNA STAROST ŽENSKA OB ODKRITJU TE BOLEZNI JE 62 LET. PODOBNO JE V DEŽELAH EVROPSKE SKUPNOSTI, VSAJ PO OCENAH MEDNARODNE AGENCIJE ZA RAZISKOVANJE RAKA (IARC), KI JE OBELODANILA, DA JE PREDLANI V EU OBOLELO SKORAJ 364.500 ŽENSK IN JIH UMRLO 90.575. TO JE NAJBOLJ POGOST RAK PRI ŽENSKAH, ZATO VSE POGOSTEJŠE ODLOČITVE ŽENSK, KI SO VISOKO RIZIČNE, DA SI DAJO PREVENTIVNO ODSTRANITI ZDRAVI DOJKI, KAR JE NEDAVNO STORILA ENA NAJVEČJIH FILMSKIH ZVEZD ANGELINA JOLIE, NE PRESENEČAJO.

Pravočasno odkrivanje raka dojke je izjemno pomembno, saj reši prenekatero življenje. Strokovnjaki svetujejo samopregledovanje dojk, s katerim naj mladenke začno že od 20. leta starosti. Ta »obred« naj postane mesečna navada, ki ga je najbolje opraviti med 7. in 10. dnevom od prvega dneva menstruacije. Enako velja za ženske v menopavzi, za pregledovanje pa si je treba izbrati isti dan v mesecu. »Če ženska zatipa novo zatrdlino, ki je vedno na istem mestu in se z menstruacijskim ciklusom ne spreminja, če opazi izcedek, ugreznjeno bradavico ali spremenjeno barvo kože dojke, mora k zdravniku,« pravi Kristijana Hertl, nadzorni radiolog v državnem presejalnem programu za raka dojk DORA.



KRISTIJANA HERTL

Najbolj zanesljiva in najbolj natančna metoda ugotavljanja začetnih rakavih sprememb dojk je mamografija. Ta preiskava s slikanjem dojk z rentgenskimi žarki lahko spremembo v dojki odkrije veliko prej kot katera koli druga. »Dojko vedno slikamo v dveh standardnih projekcijah – od zgoraj navzdol in polstransko. Vpnemo jo med plastificirani plošči in stisnemo. Potrebna je močna kompresija, da se tkivo enakomerno razpre, pri čemer bolezenske spremembe postanejo bolj vidne, dojka je tudi tanjša in je za slikanje potrebnih manj rentgenskih žarkov,« pojasnjuje Kristijana Hertl. Ženskam med 50. in 69. letom, ki nimajo nikakršnih opaznih znakov raka dojk, pa je vsaki dve leti namenjena tako imenovana preventivna presejalna mamografija. Namen presejanja z

mamografijo je odkriti majhne, klinično še netipne tumorje, pri katerih je manj verjetno, da se je rak že razširil po telesu. Pregledovanje dojk je pomembno tudi pri ženskah, ki si zaradi kompleksa premajhnih dojk dajo vsaditi silikonske vložke (koliko je teh, ne ve nihče več, saj jih ni malo, ki po velike prsi odhajajo v tujino.)

NA MAMOGRAFIJO TUDI S POVEČANIMI (SILIKONSKIMI) DOJKAMI

»Silikonski vsadki v dojke so lahko vstavljeni zaradi kozmetičnih razlogov, torej zaradi povečanja dojk, ali pa z namenom rekonstrukcije po popolni odstranitvi žleznega tkiva dojke največkrat zaradi raka dojk. Slikovna diagnostika je pri teh situacijah različna. Pri povečanju dojk je namreč žlezno tkivo v dojkah v celoti ohranjeno in se vsadke vstavi za prsno mišico ali pred njo. Treba se je zavedati, da vsadki lahko vplivajo na slabšo mamografsko preglednost, kar oteži odkrivanje malih rakov dojk. Res pa je tudi, da so vsadki najpogostejše vstavljeni retropektoralno, torej za prsno mišico, tako da je vse žlezno tkivo pred vsadkom, kjer ženska lažje otipa morebitne zatrdline. Kljub slabši mamografski preglednosti je mamografija pri ženskah s kozmetičnimi silikonskimi

DEDNA PODVRŽENOST RAKU DOJK

Približno pet do deset odstotkov vseh rakov dojk je dednih. Največkrat gre za mutirane gene BRCA 1 ali BRCA 2. Pri ženskah obstaja zelo velika verjetnost, da tekom življenja zbolijo za rakom dojke ali jajčnikih. Na Onkološkem inštitutu v Ljubljani deluje Ambulanta za onkološko genetsko svetovanje za dedne rake, med njimi tudi za dedni rak dojk in jajčnikov. Na njihovi internetni strani so navedeni tudi indikacije, v kakšnih primerih naj bi se ženske odločile za obisk njihove ambulate. V to ambulanto žensko napoti osebni zdravnik ali zdravnik specialist.



vsadki in starejših od 40 let še vedno prva metoda izbora. Pri mlajših pa je na prvem mestu ultrazvočna preiskava,« pravi Kristijana Hertl.

Drugačna je situacija pri rekonstruiranih dojkah. Tu je bilo pri operaciji raka dojk žlezno tkivo v celoti odstranjeno in silikonski vsadek zajema celoten volumen rekonstrukcije dojke. »V takem primeru mamografija ni smiselna in ponovitev bolezni odkrivamo predvsem s kliničnim pregledom, torej tipanjem. V primeru nejasnosti lahko tudi z ultrazvočno

preiskavo ali magnetno resonanco,« dodaja Hertlova.

Mamografsko slikanje žensk s silikonskimi vsadki, ki so si dale povečati prsi iz lepotnih vzrokov, v okviru programa Dora poteka skoraj enako kot pri ženskah brez vsadkov. Razlika je le v številu posnetkov, saj se pri ženskah brez vsadkov vsako dojko slika dvakrat v različnih projekcijah, pri ženskah z vsadki pa štirikrat. Pred mamografijo mora ženska radiološkega inženirja za vsadke obvezno opozoriti na vsadke, da lahko

NEKATERI TUMORJI ZRASTEJO ZELO HITRO

Kristijana Hertl: »Samopregledovanje je pomembno tudi med posameznimi presejalnimi mamografijami, ki jih ženske opravljajo vsaki dve leti v okviru programa DORA. Kljub visoki zanesljivosti presejanja dojk z mamografijo se intervalnim karcinomom ni moč ogniti, saj nekateri raki lahko zrastejo zelo hitro.«

ZA MLADE ULTRAZVOČNA PREISKAVA

Presejalna, preventivna mamografija se navadno ne izvaja pri ženskah, starih manj kot 40 let. Če je pri mlajših ženskah potrebna slikovna diagnostika, je to ultrazvok. Pri mladih ženskah večji del dojke sestavlja žlezno tkivo, maščobe je malo. Mamografsko je taka dojka gosta in nepregledna, zato strokovnjak lahko spregleda tumorske formacije, ki so podobne žleznemu tkivu. V višji starosti zaradi zmanjšanja hormonske aktivnosti žlezno tkivo pospešeno propada in se nadomešča z maščobo. Z leti se večji del žleznega tkiva nadomesti z maščobo, tako da je na mamografiji lažje prepoznati začetne rakave spremembe.

prilagodi kompresijo. V nasprotnem primeru lahko pride do njihove poškodbe. Ob kliničnem sumu na poškodbo vsadka mamografija zaradi stiskanja med slikanjem ni priporočljiva. Za ugotavljanje poškodbe vsadka je bolj primerna ultrazvočna preiskava, predvsem pa pregled z magnetno resonanco.



Samopregledovanje Pregled enkrat na mesec

DOBRO (S)POZNAJTE SVOJE DOJKE

DOJKE SI JE TREBA PREGLEDOVATI VSE ŽIVLJENJE, VSAK MESEC, OD POZNIH NAJSTNIŠKIH LET NAPREJ. DOKLER IMATE REDNO MENSTRUACIJO, STORITE TO 7. DO 10. DAN V MESECU, KO JE NIMATE VEČ, PA ENKRAT NA MESEC NA IZBRANI DAN.

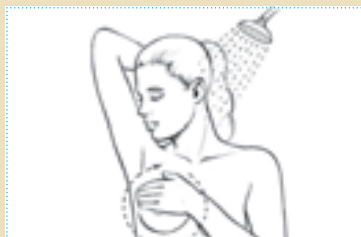
Po 50. letu temu dodajte še presejalno mamografijo na vsaki dve leti. Vključite se v državni presejalni program DORA, v sklopu katerega je organizirano brezplačno rentgensko slikanje dojk zdravih žensk na vsaki dve leti med 50. in 69. letom starosti. Ker pa ta program za zdaj še ni razširjen po vsej Sloveniji, vsaki dve leti prosite svojega zdravnika ali ginekologa za napotnico za rentgensko slikanje dojk.

KAKO SI PRAVILNO PREGLEDATE DOJKE?

SPREMEMBE, KI JIH IŠČETE, SO V:

- velikosti in obliki dojk,
- barvi kože,
- uvlečenosti bradavice,
- izcedku iz nje ali zatrdlini.

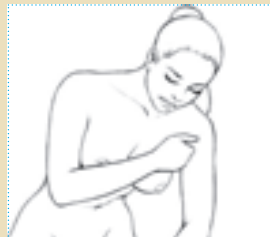
Če opazite ali zatipate katero koli od omenjenih sprememb, ki v enem mesecu (do naslednjega samopregleda) ne izgine, se takoj oglasite pri svojem zdravniku ali ginekologu!



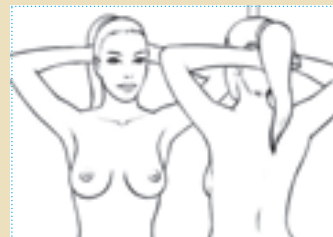
DVIGNITE DESNO ROKO IN POLOŽITE LEVO DLAN NA DESNO DOJKO. IZTEGNITE PRSTE IN JIH STISNITE SKUPAJ TER S KROŽNIMI GIBI PRETIPAJTE CELO DOJKO. ZAČNITE NA ZUNANJEM OBODU DOJKE IN SE Z ROKO PREMIKAJTE PROTI BRADAVICI.



NAGNITE SE NAPREJ IN PODPRITE DESNO DOJKO Z DESNO ROKO. Z NEŽNIMI KROŽNIMI GIBI LEVE ROKE RAHLO PRITISKAJTE NA DOJKO.



NAGNITE SE NAPREJ, SPUSTITE LEVO ROKO. S STISNJENIMI PRSTI DESNE ROKE PRETIPAJTE LEVO PAZDUHO, NATO PONOVITE PREGLED ŠE Z RAZPRTIMI PRSTI.



PO KOPANJU SI OGLEDJTE DOJKE V OGLEDALU IN JIH PRIMERJAJTE. PREPRIČAJTE SE, DA NI NOBENIH VIDNIH SPREMEMB. NATO SKLENITE ROKE ZA GLAVO IN PONOVO PREVERITE, DA NI SPREMEMB.



SEMINAR - NOVOSTI PRI ZDRAVLJENJU RAKA DOJK

ČLANICE IN ČLANE EUROPA DONNE, BOLNICE IN BOLNIKE Z RAKOM DOJK, KI ŽELIJO VEDETI VEČ O BOLEZNI IN TEŽAVAH OB NJEN, VABIMO NA ŽE 9. INFORMATIVNO – IZOBRAŽEVALNI SEMINAR, KI BO V PETEK 7. IN SOBOTO 8. NOVEMBRA 2014 V KONFERENČNEM CENTRU HOTELA METROPOL V PORTOROŽU.

Seminar se bo začel v petek ob 16. uri s prijavo udeležencev in nadaljeval s predavanjem **dr. Simone Borštnar**, dr. med., specialiste interne medicine, z Onkološkega inštituta. Spregovorila bo predvsem o novih zdravilih pri sistemskem zdravljenju raka dojk. Kakšne so njihove dobrobiti, kakšni so njihovi stranski učinki. Komu so namenjena? Na željo številnih bomo v soboto zjutraj (8. novembra) že ob 7.30 za prijavljene začeli z nordijsko hojo (ne pozabite na športno opremo, za palice bomo poskrbeli mi).

S strokovnim seminarjem bomo pričeli ob 9.30 uri. Sobotni dopoldan bomo namenili temi, ki bo, upamo, zanimiva za vse in ki ste jo najpogosteje izpostavljale v anketah na prejšnjih seminarjih. Vse, ki smo se srečali z boleznijo, bolezen ne prizadene samo fizično, prizadene tudi našo dušo, naše čustvovanje. O tem nam bodo spregovorile psihoterapevke iz Centra za družinsko in zakonsko terapijo



STIK Barbara Kreš, dr. Klaudija Ferčak in Vesna Cikron Knafelc. O tem, kako lahko sami veliko naredimo za premagovanje čustvenih težav, bo spregovorila **Pika Rajnar**. Predstavila nam bo metodo EFT

(Emotional Freedom Techniques – Tehnika doseganja čustvene svobode) s tapkanjem. Predavanju bo sledila delavnica.

Po predavanjih bo čas za razpravo, zato si že vnaprej pripravite vprašanja.

PRIJAVNICA

za seminar Europe Donne: **NOVOSTI PRI ZDRAVLJENJU RAKA DOJK**, ki bo **7. in 8. 11. 2014**, v **PORTOROŽU**.

Ime in priimek:

Ulica:

Kraj: Poštna številka:

Tel. /GSM: Elektronski naslov:

Prisotnost: **prvi dan** **drugi dan** **oba dneva**
(ustrezno obkrožite)

Prenočevanje v 2-posteljni sobi: **DA** **NE**

Prenočišče v 1-posteljni sobi z doplačilom 30 evrov: **DA** **NE**

(Doplačilo neposredno na recepciji hotela pred odhodom.)

Ne potrebujem prenočišča: **NE**

V soboto od 7.30 do 8.15 se prijavljam za nordijsko hojo **DA** **NE**

Za nordijsko hojo potrebujete primerna športna oblačila, za palice poskrbimo mi!

Rezervacija za avtobusni prevoz iz Ljubljane: **DA** **NE**

Datum:

Podpis:

Odhod avtobusa iz Ljubljane bo v petek, 7. 11. ob 12.00 uri izpred Hale Tivoli, avtobus se ustavi tudi v Postojni na avtobusni postaji. Odhod avtobusa iz Portoroža v soboto ob 16.00 uri

Stroški javnega prevoza za udeležence izven Ljubljane za prevoz do Ljubljane, se bodo na vašo zahtevo s predložitvijo vozovnice, povrnili na seminarju.

Prijave pošljite na naslov: Europa Donna, Zaloška c. 5, 1000 Ljubljana. Lahko tudi na e-mail: europadonna@europadonna-zdruzenje.si, z vsemi potrebnimi podatki. Prijave sprejemamo do zasedbe mest, najkasneje do 10. oktobra letos.

Potrnilo, da ste udeleženka seminarja, s programom seminarja boste prejeli po pošti do 20.10.2014, na katerem bodo tudi podatki za plačilo prispevka-donacije, ki je za članice ED 36,00 evrov, za družinske člane pa 65,00 evrov. Udeleženke, ki ne rabijo prenočišča, se lahko udeležijo seminarja brezplačno, pošljejo samo prijavo.





NA ZAČETKU ZDRAVI TUDI BESEDA

Piše: Vito Avguštin

PROF. DR. NIKOLA BEŠIĆ, DR. MED., KIRURG ONKOLOG, JE ZAPOSLEN NA ONKOLOŠKEM INŠTITUTU. KRAJ, KI GA NAVADNO ŽE IZGOVORIMO BOLJ POTIHO. KOT DA JE TAM NEKAJ ZLOVEŠČEGA. PA DR. BEŠIĆ ŽE TAKOJ, KO SE POJAVI, RAZBIJE VSE STEREOTIPE O TEJ USTANOVITER Z ISKRENIM SMEHOM, ODKRITOSTJO, DOBRO VOLJO IN NEIZMERNO KOLIČINO POZITIVNE ENERGIJE, KI JO VEDNO NOSI S SEBOJ, NAREDI ŠE TAKO TEMAČEN DAN SVETEL IN POLN OPTIMIZMA. »TAKŠNEGA ZDRAVNIKA PA NE VIDIM PRAV POGOSTO,« REČEM ZATO NA ZAČETKU POGOVORA. »JA,« Z NASMEHOM ODGOVORI KOT IZ TOPA, »PA NISEM SAMO JAZ TAK – TU SMO VSI MALO DRUGAČNI, ZA NEKATERE KAR MALCE ČUDNI.«

Dr. Bešić zdravi ljudi, ki imajo raka na ščitnici. Velika večina teh bolnikov ima dobro prognozo. Podobno velja za bolnice in tudi bolnike, ki jih operira zaradi raka dojk. Večino jih namreč ozdravi. Ne, v zgornjem stavku ni napake – gre za bolnice in tudi za bolnike z rakom dojk.

RAK DOJK JE PRI MOŠKIH ŠE DOKAJ NEZNANA, MOGOČE TUDI TABUIZIRANA TEMA?

Ni tabuizirana, je pa res, da gre za skrajno redko bolezen. Med vsemi, ki zbolijo za rakom dojk, je približno en odstotek moških. Torej, če zbolijo letno v Sloveniji približno 1300 oseb, to pomeni, da je med njimi v povprečju 13 moških. Poudariti velja tudi, da s starostjo narašča število obolelih. Podatki Registra raka Slovenije iz leta 2010 navajajo: najmlajši oboleli je bil starejši od 55 let, najstarejši pa je imel več kot 80 let. Mogoče le drobno opozorilo: populacija se dokaj hitro stara, kar najbrž pomeni, da lahko pričakujemo majhno naraščanje števila obolelih moških.

KAKO ODKRIJETE RAKA DOJK PRI MOŠKEM?

Pri ženskah se izvaja presejalni program Dora, s pomočjo katerega odkrivamo rakasta obolenja v dokaj zgodnji fazi. Žal se program ne izvaja med celotno populacijo, saj ga ni na primer na Gorenjskem, Dolenjskem, Notranjskem in Primorskem. No, to so dejstva iz neke druge zgodbe, vendar se mi zdi prav, da opozarjamo na to veliko pomanjkljivost zdravstvenega varstva žena v naši državi. Več kot očitno vse Slovenke niso enakopravne. Pri moških je zgodba



drugačna, število obolelih za rakom dojk je tako majhno, da se seveda ne izvajajo presejalni programi za celotno moško populacijo, zato se bomo morali navaditi, da se sami pregledamo vsake toliko časa. Tudi pri moških je namreč prvi znak za alarm otipana zatrdlina. Vendar, tu pride do zagotovo nepotrebne zamude – za razliko od žensk, namreč gredo moški, tudi ko otipajo in zaznajo zatrdlino v prsih, zelo redko, predvsem pa mnogo

kasneje k zdravniku. V literaturi so podatki, da velika večina moških na Hrvaškem samo opazuje zatrdlino v dojki dlje kot tri mesece, Španci pa povprečno počakajo vsaj 10 mesecev. Podatkov za naše bolnike žal nimamo.

KAJ TO POMENI?

Najbrž je odlašanje s pregledom pri zdravniku eden od razlogov, da je rak pri moških pogosto bolj napredoval



kot pri ženskah. Kljub temu, da zatrdlino dosti lažje zatipamo v moški dojki kot v ženski dojki. V onkologiji je tako, da kasneje ko rakasto tvorbo odkrijemo, več je možnosti, da gre za težjo in bolj napredovalo obliko obolenja, seveda.

ALI JE ZATRDILINA V DOJKI VEDNO RAK?

Kje pa. S starostjo se pogosto tudi pri moških poveča tkivo dojk – v 99 odstotkih gre za nenevarne spremembe – ginekomastijo. To pogosto povzročajo zdravila, ki jih morajo jemati moški. Med drugim gre tudi za zdravila, s katerimi zdravimo povečano prostato ali pa za zdravila za odvajanje vode pri srčnem popuščanju. Ta zdravila mora jemati veliko moških.

KAKO UGOTOVITE RAZLIKO MED RAKOM IN NERAKAVO SPREMEMBO?

S kliničnim pregledom in preiskavami, ki za bolnika sploh niso zoprne. Dojko rentgensko slikamo, pregledamo jo z ultrazvokom in z zelo tanko iglico zbodemo zatrdlino. Citolog pregleda tako dobljen material in diagnoza je tu, lahko že isti ali naslednji dan. Skoraj vsi bolniki z zatrdlino v dojki se po opravljenih preiskavah izjemno oddahnejo, saj nimajo raka.

MED VZROKI ZA NASTANEK RAKA DOJK STA MENDA POMEMBNA DEJAVNIKA STAROST IN DEDNOST?

Ja, s starostjo število obolenih narašča. Nasploh je rak bolezen starejših, saj se celice z leti okvarijo, pride do sprememb v jedrih, kjer imamo gene. Potem je tu dednost – značilno je, da so imeli mutiran gen BRCA2 le tisti bolniki z rakom dojk, ki so imeli ali mamo, teto ali sestro z rakom dojk. Vendar je tu statistika posledic za ženske in moške precej drugačna. Saj ste slišali za odmevno zgodbo znane filmske igralka Angeline Jolie. Ko so odkrili, da ima mutiran gen BRCA1, se je odločila za operativni poseg, s katerim so ji odstranili in rekonstruirali obe dojki še preden je zbolela. Med ženskami jih namreč od desetih, ki imajo mutiran gen BRCA, kar šest do osem dobi raka dojk. Med moškimi pa je takšnih le med 5 in 10 odstotki.

PRAV ZATO JE ODKRITJE MUTIRANEGA GENA POMEMBNO?

Seveda. Ni pomembno le za moške z rakom dojk, zelo je pomembno tudi za njihove krvne sorodnice. In prav zato smo na genetsko svetovanje povabili vse slovenske moške, ki so imeli raka dojk.



PROF. DR. NIKOLA BEŠIĆ, DR. MED., KIRURG ONKOLOG

Povabili smo jih 41, odzvalo se jih je 27, za genetsko testiranje se jih je odločilo kar 25. Pri štirih smo odkrili, da imajo mutacijo gena BRCA2.

JE RES, DA SO BOLJ OGROŽENI TISTI MOŠKI, KI SO BOLJ DEBELI?

Bo držalo, kajti maščevje igra pomembno vlogo pri presnovi spolnih hormonov. Debeli ljudje imajo večji delež ženskih hormonov. Vsak moški ima namreč razen moških tudi ženske spolne hormone. Če se poruši ravnovesje, oziroma če je slednjih preveč, potem so povečane tudi možnosti za obolenje zaradi raka dojk.

KAJ PA ALKOHOLIKI IN – NEKJE SEM PREBRAL – ŠPORTNIKI?

Alkohol okvari jetra, kar spremeni presnovo hormonov. To pomeni, da lahko vpliva na nastanek bolezni. Pri športnikih pa so bili mišljeni najbrž tisti, ki jemljejo prepovedane snovi, se pravi anabolike. Gre za steroidne hormone, ki porušijo hormonsko ravnovesje v telesu, kar lahko povzroči raka.

ALI ZDRAVILA ZA SRCE IN ŽELODEC RES POVEČUJEJO MOŽNOST OBOLEVANJA?

Tega pa ne vem.

TAKŠNEGA ODGOVORA PA OD ZDRAVNIKOV NE DOBIM VELIKOKRAT – MISLIM NA TISTI »NE VEM.«

Pač nisem eden od tistih, ki vse vedo, zato vedno priznam, če česa ne vem. Ni mi nerodno, s tem nimam težav. V komunikaciji je zelo pomembno, da razmejimo, kaj je res, od tega, kar ni res in tega, česa preprosto ne vemo.

PRI ZDRAVLJENJU SMO...

Zdravljenje temelji na povsem istih principih kot pri ženskah. Vsakega pacienta damo v določeno kategorijo TNM klasifikacije tumorjev. Preprosto povedano, gre za nekakšen predal v klasifikaciji, pač glede na to, koliko je tumor že velik, naprej ali so zasevki v bezgavkah in ali so zasevki v oddaljenih organih. Na osnovi dosedanjih izkušenj glede bolezni in zdravljenja torej za vsakega bolnika napovemo prognozo in glede na to, kakšen način zdravljenja je za



ozdravitev najbolj učinkovit. Seveda zdravimo multidisciplinarno, saj so rezultati, kadar bolnika skupaj zdravimo kirurg, internist in radioterapevt bistveno boljši kot, če uporabljamo le en način zdravljenja.

KAJ TOREJ LAHKO PRIČAKUJE BOLNIK Z RAKOM DOJKE?

Najprej je tu seveda kirurgija (nasmeh), torej odstranitev dojke, kar pri moškem ni tak estetski problem kot pri ženskah. Odstranimo tudi vsaj eno bezgavko. Če je tam že rak, pa odstranimo vse pazdušne bezgavke. Slednjemu še kar pogosto sledi obsevanje, ki pride v poštev, če je rak že dokaj razvit in je precej razširjen tudi v bezgavkah. Tretja oblika zdravljenja pa je z zdravili. Večina teh rakov je hormonsko odvisnih. Hormoni, ki jih jemljejo oboleni, pa povzročajo neprijetne stranske učinke: obilnavanje, bolečine v sklepih, težave s potenco... Tisti, ki so zboleli za agresivnejšo vrsto raka, pa dobijo tudi citostatike in če je treba tudi biološka zdravila.

ZAKAJ STE SE ODLOČILI ZA ONKOLOGIJO?

Ko sem diplomiral, sta bili dve prosti mesti na kirurgiji in odločil sem se za onkološko kirurgijo. Onkologija me je zanimala tudi zato, ker imamo relativno veliko raka v družini. Te bolezni se nisem bal. Bil sem eden prvih mladih raziskovalcev na Onkološkem inštitutu. Za mano je dolga pot usposabljanja za moj poklic. Zelo sem hvaležen mentorjem

»NAŠ POSEL PODOBEN DELU LINIJSKIH PILOTOV: PACIENTA JE TREBA VARNO PRESTAVITI IZ »BOLEZNI V ZDRAVJE« S ČIM MANJ TEŽAVAMI.«

in starejšim sodelavcem, ki so mi pomagali pri nabiranju izkušenj in znanja.

AMPAK ZDAJ DELATE NA ODDELKU, KI SE GA VSI BOJIMO.

Ja, ljudje se bojijo raka, čeprav rak ne pomeni smrti. Dobro je sicer, če ima oboleni tudi nekaj sreče in se rak odkrije pravi čas in da ni napredovanje raka prehitro.

TUDI KIRURGOV SE MARIKDO BOJI.

Veste, ni samo nož. Nož je samo orodje. Tisti, ki zdravi, pa mora biti človek. Včasih je odločitev, kaj je prav, zelo težka. Pomaga, če se preprosto vprašaš, kaj bi naredil svoji mami ali sestri. Drugače pa je naš posel podoben delu linijskih



NIKOLA BEŠIĆ: »NO, ČE DOBRO POMISLIM, VSAKE TOLIKO PA OČITNO POTREBUJEM ODKLOP.«

pilotov: pacienta je treba varno prestaviti iz »boleznih v zdravje« s čim manj težavami.

VENDAR VSE VEDNO NE GRE PO NAČRTIH – GRESTE VELIKOKRAT DOMOV SLABE VOLJE?

Pri nas gremo skoraj vedno zadovoljni domov – če recimo stari gospe vsaj malo pomagaš, si naredil dobro delo. V mladih letih sem bil s srcem predan taborništvu. Eden od osnovnih skavtskih zakonov je, da moraš vsak dan narediti vsaj eno dobro delo. V moji »službi« to sploh ni težko. Pri nas je priložnosti za dobra dela zelo veliko.

PACIENT PRI VAS TOREJ NI ŠTEVILKA?

Pri nas je koncept dela drugačen, pa ne le v Sloveniji, povsod v svetu je na onkologijah tako. Ko enkrat pride pacient k nam, je vedno naš. Ne le od zdravnikov, tudi od medicinskih sester in ostalih, ki delamo v bolnišnici. Tudi potem, ko je že vse v redu, saj ga... Ne morem reči le spremljamo, ker smo v bistvu prijatelji. Smo v istem čolnu in čez brzice moramo s čim manj težavami prepeljati bolnika, njegove svojce in sebe.

KAJ PA, KO SE NE DA POMAGATI VEČ?

Nikoli ni tako, da se ne bi dalo pomagati. Na začetku zdravi tudi beseda. Ja, tudi beseda zdravi. In smeh, ki je pol zdravja (sme). Seveda pa moramo uporabiti tudi spoznanja sodobne medicine.

VAS NEUSPEH PRIZADENE?

O, seveda me. Ko izgubim nekoga, ne izgubim pacienta, izgubim prijatelja.

SE SPLOH LAHKO KDAJ IZKLOPITE?

Najbrž nikoli do konca... Pa saj mi niti ni, da bi povsem izklopil, saj vem, da ko me pokličejo med dopustom po telefonu, gre za nekoga, ki ga najbolje poznam, ker sem ga operiral, ker najbolje vem, kakšna so bila pričakovanja in kaj je treba storiti, da bo prav... No, najbrž zato potrebujem nekoliko daljši dopust, da se sprostim. Ja, prvi teden si praktično še v službi. Saj ne, da me le kličejo, tudi sam pokličem, ker me zanima ali je vse v redu. No, če dobro pomislim, vsake toliko pa očitno potrebujem odklop. Kratak in intenziven. Ko v Bohinju sedem v kajak in se borim sam s sabo in brzicami.



ŽENSKE SO TARČA TOBAČNE INDUSTRIJE

Pripravila: Helena Koprivnikar, zdravnica, specialistka javnega zdravja, zaposlena na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje

V SLOVENIJI PO PODATKIH IZ
RAZISKAVE, OPRAVLJENE V LETIH
2011–2012, KADI 24 ODSOTKOV
PREBIVALCEV, STARIH OD 15 DO 64
LET, KAR JE PRIBLIŽNO 340.000
LJUDI. MED NJIMI JE PRIBLIŽNO 57
ODSOTKOV MOŠKIH IN PRIBLIŽNO
43 ODSOTKOV ŽENSK. V ZADNJIH
LETIH SE DELEŽ KADILCEV MED
MOŠKIMI IN FANTI NE SPREMINJA,
MED DEKLETI IN ŽENSKAMI PA SE
POVEČUJE.

Za natančnejšo opredelitev razlik med spoloma v občutljivosti za zasvojenost z nikotinom in razlik v tveganju za razvoj bolezni med moškimi in žensko, ki sta imela oziroma imata podobne kadilske navade, so potrebne nadaljnje raziskave. Poročila, ki so pripravljena na osnovi v strokovni literaturi objavljenih raziskav, ki ocenjujejo povezavo med kajenjem in razvojem različnih bolezni in zdravstvenih težav, navajajo, da kajenje škoduje tako rekoč vsem organom v telesu in negativno vpliva na zdravje vse življenje ter da raziskave ponujajo dovolj dokazov za sklep, da kajenje povzroča naslednja obolenja (kjer gre za razlike med spoloma, je to posebej zapisano, drugo velja za oba spola):

- **rakava obolenja** (pljučni rak in rak sapnika in sapnic - dihalnih poti, rak ustne votline, glasilk, žrela, obnosnih votlin, nosne votline, požiralnika, želodca, debelega črevesa in danke, trebušne slinavke, jeter, ledvic, sečnega mehurja, sečevodov, materničnega vratu pri ženskah, jajčnikov pri ženskah in levkemija);

- **bolezni srca in ožilja** (koronarna srčna bolezen in srčni infarkt, možganska kap, ateroskleroza, bolezensko razširjenje trebušne aorte;



- **bolezni dihal** (kronična obstruktivna pljučna bolezen, astma, pogostejši kašelj, povečano izločanje sluzi in oteženo dihanje, pogostejše in resnejše okužbe dihal, vključno s pljučnico, prezgodnji in pospešen upad pljučnih funkcij). Podatki, ki so na voljo, nakazujejo, da so morda ženske bolj občutljive za razvoj hujše kronične obstruktivne pljučne bolezni v mlajših starostnih obdobjih;

- **druge bolezni in zdravstvene težave**, kot so sladkorna bolezen, spremembe imunskega sistema, motnje erekcije, zmanjšana plodnost pri ženskah in izvenmaternična nosečnost, revmatoidni artritis, slepota, očesne mrežnice, starostna degeneracija rumene pege, nizka kostna gostota pri ženskah, zlomi kolka, parodontalna bolezen (vnetje obzobnih tkiv) in splošno poslabšano zdravstveno stanje.

O vplivu tako aktivnega kot tudi pasivnega kajenja na rak dojke so mnenja različna. Letošnje obsežno poročilo iz ZDA, ki je pripravljeno na osnovi raziskav, objavljenih v strokovni literaturi, in ocenjuje povezavo med kajenjem ter razvojem različnih bolezni in zdravstvenih težav zaključuje, da podatki sicer kažejo na obstoj vzročne povezave

med aktivnim in tudi pasivnim kajenjem ter rakom dojke, a da so za potrditev te povezave potrebne dodatne raziskave. S tovrstnimi zaključki se ne strinjajo vsi strokovnjaki in organizacije, saj menijo, da je zadosti dokazov za povezavo med aktivnim in pasivnim kajenjem in rakom dojke ter da bi bilo treba ženske opozarjati na te učinke kajenja.

Tobačna industrija uporablja številne marketinške prijeme za pridobivanje kupcev iz različnih ciljnih skupin. V zadnjem obdobju je intenzivno usmerjena na dekleta in ženske, saj želi med njimi pridobiti in ohraniti čim več uporabnic svojih izdelkov. Vsi ti prijemi povečajo privlačnost izdelkov, olajšajo začetek in nadaljevanje kajenja, zavajajo, da so nekateri izdelki manj škodljivi in zato bolj primerni, naredijo tobačne izdelke modne, ženskevne, glamurozne, celo za modne dodatke ipd. Tako povečujejo začetke in nadaljevanje kajenja ter zmanjšujejo opuščanje kajenja in s tem vplivajo na potrošnjo tobačnih izdelkov. Pri tem je treba poudariti, da različne cigarete niso bolj ali manj škodljive.

NIKOLI NE OBUPAJ!

Piše: Mojca Buh; foto: osebni arhiv

KAKO HITRO LAHKO PRIDE DO ZMOTE, KO PRI MLADI ŽENSKI NI TIPIČNO, DA BI V SVOJIH ROSNIH LETIH IMELA RAKA. SPRVA SI V NEGOTOVOSTI, KO NE VEŠ, KAJ TE ČAKA, STRAH TE JE. KLJUB DIAGNOZI PA JE VELIKO LAŽJE, KO VEŠ, NA KAKŠNO POT SE PODAJAŠ.

Enaintridesetletna mamica **Darja Molan**, po poklicu univ. dipl. inž. elektrotehnik, ima za seboj naporno obdobje. Pred dobrim letom, ko je bilo njeni hčerki Eli le osem mesecev, je nekega večera med branjem kriminalke svojega najljubšega pisatelja zatipala bulico. Hitro je stekla v zgornje nadstropje do mame, ki je patronažna sestra. »Zaskrbljeno mi je pretipala bulico in bolj sebi kot meni zatrjevala, da je vse v redu,« pravi Darja, ki se je naslednji dan odpravila h ginekologu. Ta ji je bulico pregledal z ultrazvokom in ji zatrdil, da gre za centimeter veliko vodno bulo. Kljub vsemu jo je napotil na pregled v ambulantno za bolezni dojk.

DATUM PREGLEDA JE BIL NAPAČEN

Dober mesec pozneje je imela pregled, a je bil datum, ki ga je prejela po pošti, napačen. Prosila je za novega, a ga še do danes, odtlej je minilo že dobro leto, še ni prejela. Na srečo ji je intuicija narekovala, naj gre h ginekologu po novo napotnico, ki jo je odnesla drugam, hkrati pa je ponovno opravila ultrazvočni pregled. V dobrem mesecu je njena bulica narasla na dva centimetra, kljub temu pa ji je ginekolog ponovno zatrdil, da gre za vodno bulo. Saj da le vodna bula lahko raste tako hitro. »Ker sem izgubila že toliko časa, sem ga prosila, naj mi da napotnico pod nujno, a mi je odgovoril, da je ta samo za rakave bolnike, kar pa jaz nisem, in mi znova predal napotnico pod hitro.« Tokrat je po nekaj dneh dobila datum pregleda. Vodna bula ni vsebovala niti kapljice vode in zdravnica je s punkcijo komaj pridobila nekaj tkiva. Po nekaj dneh je Darja izvedela, da vse ni v redu. Napotili so jo na mamografijo in ponovno punkcijo in odkrili so, da gre za raka. Sprva je bila diagnoza papilarni karcinom dojke, a se je po operaciji izkazalo, da gre za invazivni duktalni karcinom dojke.

LE ZDRAVO IN MOČNO TELO LAHKO PREMAGA RAKA

Avgusta lani je Darja prvič obiskala Onkološki inštitut, kjer so bili do nje vsi zelo prijazni. Zvrstilo se je kup pregledov, odvzemov krvi in slikanj, po dobrem



mesecu pa ji je bil končno določen tudi datum operacije. Čeprav se je vedno zdravo prehranjevala, je v času, preden je bila potrjena diagnoza rak, shujšala za pet kilogramov, na borih 49. Prijateljica jo je napotila h klinični dietetičarki na Onkološkem inštitutu, s katero sta opravili meritve in izdelali okvirni

jedilnik, saj se je morala Darja pred operacijo porediti za vsaj tri kilograme. Povedali so ji namreč, da lahko le zdravo in močno telo premaga raka. Uspelo ji je in sledila je operacija, ki je potekala brez zapletov. Na operaciji, imela je kvadrantektomijo, kar pomeni, da so ji izrezali samo tumor, ne pa tudi cele



dojke, se je Darjin rak izkazal za duktalni invazivni karcinom dojke. Ta vrsta raka je pri bolnicah najbolj pogosta. Rak je bil najvišje stopnje agresivnosti, zato je tudi rasel tako hitro, in trojno negativen. Hormonsko in biološko zdravljenje po kemoterapiji je pri njej, ker ni imela pozitivnih receptorjev, odpadlo. Povedali so ji, da so specifikacije njenega raka tipične za bolnice z genom BRCA. Okvara gena BRCA 1 ali 2 namreč poveča verjetnost raka dojk in jajčnikov. »Vse skupaj se mi je zdelo neresnično. Ali ni dovolj, da sem zbolela za rakom, zdaj bom še BRCA pozitivna? Takrat sem se odločila, da nisem pozitivna, da moj gen ni okvarjen, vseeno pa sem odšla na genetsko testiranje v okviru onkološkega inštituta,« pravi Darja, ki je ob tem izvedela, da je tudi njena daljna sorodnica BRCA 1 pozitivna, zato so jo testirali na isti gen. Rezultati so prišli po dveh mesecih. »V tem času sem se že sprijaznila z dejstvom, da sem BRCA 1 pozitivna, in se takoj odločila, da bom po kemoterapiji odšla na preventivno odstranitev dojk.« Sprva so ji predpisali kemoterapije in obsevanja, ki pa so

»SPRIJAZNILA SEM SE Z DEJSTVOM, DA SEM BRCA 1 POZITIVNA IN SE ODLOČILA, DA BOM PO KEMOTERAPIJI ODŠLA NA PREVENTIVNO ODSTRANITEV DOJK.«

potem odpadla zaradi odločitve za odstranitev dojk.

ČE JE RAK TAKO AGRESIVEN, SE MU BOM UPRLA NA ISTI NAČIN

Opravila je osem ciklusov kemoterapij na dva tedna, ker je bil rak hitro rastoč. »Na izbiro sem imela agresivno terapijo, ki je tudi bolj naporna za telo ali tipično kemoterapijo na tri tedne s šestimi cikli. Odločila sem se za prvo. Če je moj rak tako agresiven, se mu bom uprla na isti način.« Pred prvo kemoterapijo je prejela vse potrebne informacije. Ni je bilo strah, vendar pa je bila prva kemoterapija zanj zelo naporna. »Srce je bilo pogumno, um je bil zbran, telo pa me je zvečer preprosto nehalo ubogati,« pravi danes. Bilo ji je slabo, teža je bila prevelika. Mislila je, da ne bo prenesla naslednjega ciklusa, vendar je bila že naslednji dan, ko se ji je stanje izboljšalo, trdno odločena in pripravljena za naslednji korak. Naslednje kemoterapije so bile lažje. Prvim štirim je sledila slabost, po zadnjih štirih pa so jo zelo bolele mišice, vseeno pa je v času kemoterapij ostala aktivna. Ob le dobro



leto dni stari hčerki drugače tudi ni moglo biti. Njena kri je bila dobra, prav tako odpornost in razen nekaj zimskih viroz ji ni bilo hudega. Vse kemoterapije je opravila v rednih ciklih.

LASULJI JE REKLA NE IN ZAČELA PISATI BLOG

Za lasuljo pa se Darja ni odločila. Odločila se je namreč, da svoje bolezni ne bo skrivala. Ko je izvedela, v kakšen boj se podaja, je bil to zanj sprva velik šok. »Javila sem družini, prijateljicam ... Tudi bližnji so bili šokirani. Hči je takoj ugotovila, da nekaj ni v redu, oklenila se me je in samo jokala. Takrat sem se zavedela, da bom morala vse sprejeti po hitrem postopku in samo pozitivno gledati naprej.« Imela je veliko prijateljev, znancev in sorodnikov v Sloveniji in po svetu, zato se je odločila za pisanje bloga

»POLEG HČERKE, KI MI NI PUSTILA, DA BI IMELA O BOLEZNI SPLOH ČAS RAZMIŠLJATI, IN STARŠEV MI JE BIL PARTNER NAJVEČJA OPORA. ZANJ SEM BILA NAJLEPŠA, TUDI KO SEM BILA BREZ LAS.«

o svoji bolezni in zdravljenju. Razlogov za to je bilo več – da bi vsem naenkrat povedala, kako se počuti in kaj se z njo dogaja, kako je potekala kemoterapija, kako operacija, kakšni so bili občutki ... Pisala je sproti, vsak dan, po obisku kemoterapije ali po operaciji. Želela je, da ljudje ob srečanjih ne bi bili tako presenečeni ob novici o bolezni in da bi se lahko pogovarjala z njimi tudi o



vsakdanjih stvareh. Upala pa je tudi, da bo s svojim blogom spodbudila ženske, naj si redno pregledujejo prsi. Ta cilj je hitro dosegla in že kmalu prejela ogromno sporočil tako od bolnic kot tudi znancev in popolnih neznancev. Prihajale so besede podpore, občudovanja in zahvale, saj je veliko ljudi šele ob prebiranju bloga ugotovilo, kako lepo je njihovo življenje. Veliko bolnic, ki so raka že prebolele, ji je pisalo, kako so podoživljale ta čas, veliko pa je bilo tudi zahval novih bolnic, ki so jim zapisi pomagali, da so vedele, kaj jih čaka v prihodnosti. »Včasih se mi je zdelo, kot da bralci skupaj z menoj dihamo in bijejo moj boj. S to podporo so mi zelo pomagali in mi dajali še dodatno moč,« pravi Darja. (Darjin blog najdete na spletnih naslovih www.publishwall.si/darja.molan ali www.darchee.blog.si.)

Čas kemoterapij je zdaj za njo, prav tako tudi mastektomija (odstranitev dojke). V sebi ima Darja ekspandre, to so vrečke, ki so jih na dva tedna polnili s fiziološko raztopino, da so počasi raztezali kožo. Konec septembra jih bodo z operacijo zamenjali silikonski vsadki. Ker je Darja BRCA 1 pozitivna, bo čez nekaj let odstranila tudi jajčnike.

ZANJ SEM BILA NAJLEPŠA, TUDI KO SEM BILA BREZ LAS

Darja pravi, da je v času zdravljenja živela popolnoma normalno življenje. Po kemoterapijah je sicer nekaj dni mirovala,



a ji hčerka kmalu ni več dovolila počivati. Darja je bila pred diagnozo dobro leto samska mamica (že od sedmega meseca nosečnosti naprej), približno en mesec po prvi operaciji raka, pred prvo kemoterapijo, pa je spoznala sedanjega partnerja. »Včasih se počutim, da bi o njem povedala kot Rose v filmu Titanik o Jacku, pa naj se sliši še tako pocukrano. Da me je rešil! Da me je rešil na vse načine, kot se rešiti človeka da. Poleg hčerke, ki mi ni pustila, da bi imela o bolezni sploh čas razmišljati, in staršev mi je bil največja opora. Zanj sem bila najlepša, tudi ko sem bila brez las.« Ljubezen, podpora, razumevanje, ne pa pomilovanje, je po njenem najboljše, kar lahko človek da bolniku, ki bije boj z rakom ali se nanj podaja.

»Naslednjih pet let bo kritičnih,« so ji rekli. Če bo preživela prvih pet let, se bo domnevalo, da je ozdravljena. Po operaciji Darja zdaj čaka iskanje službe in, kot pravi, vse normalne tegobe mladega človeka. Le da je Darja danes bogatejša za ogromno izkušnjo.



»ŽELIM ŽIVETI ŽIVLJENJE«

Piše: Vesna Levičnik

KAR TRIDESET LET JE DIKA MAJCE KOT VIŠJI RTG-TEHNIK (DANES RADIOLOŠKI INŽENIR) DELALA NA ODDELKU ZA RADIOTERAPIJO NA ONKOLOŠKEM INŠTITUTU. PO KONČANEM DELU JE ZGODBE BOLNIC IN BOLNIKOV SKRBNOST ZAPIRALA V SVOJE SKRITE PREDALČKE. TISTE, V KATERIH SE JE ŠE NAŠLO KAJ PROSTORA ...

Žalostnih zgodb in tihih želja umirajočih bolnic je bilo zares veliko, tudi takih, zaradi katerih Dika Majce ob spominu nanje še danes stopijo solze v oči. »Bila sem še mlada in neizkušena in spominjam se mamice treh še ne šoloobveznih otrok. Ni imela več kot trideset let. Pogledala me je in mi rekla, da ima samo eno željo. Seveda sem se želje bolnice takrat naivno razveselila, a mi je dejala: Veste, želim si, da bi imel moj mož tako novo ženo, ki bi imela rada moje otroke,« pravi Dika Majce in doda: »Nikoli ne bom pozabila njenih oči, a šele pozneje, ko sem za rakom dojke zbolela tudi sama, sem občutila tudi njen strah. Pravi strah! Morda sem tedaj celo pomislila, da imam pravzaprav srečo, da sem zbolela, ko je hči že bila pri kruhu. Razlika je, presneto velika razlika, ali si mamica ali babica.«

Čas je tekel in Dika Majce je na Onkološkem inštitutu ostala od prvega do zadnjega dne zaposlitve. »Čista zvestoba,« pove danes in doda, da so bila to kljub napornemu delu in težkih zgodbah, ki so jih v njene predalčke pospremile tudi solze, prijetna leta. »Rada sem opravljala svoj poklic, v zasebnem življenju pa sem doživljala hude padce in vzpone. Ko sem nekako prilezla do svojega petdesetega leta, sem se odločila, da moram v svojem življenju nekaj spremeniti. Čeprav mi ni ničesar manjkalo in sem, kot rada rečem, hodila po poti svojega življenja postopno, od črke A naprej, sem se na točki, ko sem končala s službo, odločila, da preskočim še vse manjkajoče črke in se ustavim pri Ž. Tako sem si za svoj petdeseti rojstni dan podarila obesek z zlato črko Ž – želim živeti življenje. In sicer na polno,« nam je z iskrico v očeh povedala sogovornica.

Prvih nekaj mesecev, ki jih je Dika preživela kot sveža upokojenka so bili namenjeni njej in kot se spominja, je tedaj gledala mehiško nadaljevanko Esmeralda. »Še danes se spomnim hčerke,



DIKA MAJCE JE ČLANICA LIKOVNEGA DRUŠTVA SENOŽETI RADOMLJE. USTVARJA POD BUDNIM OČESOM SVOJEGA MENTORJA, AKADEMSKEGA SLIKARJA JANEZA ZALAZNIKA, KI GA ZELO SPOŠTUJE IN CENI. O NJEM PRAVI, DAJ JE PRAVA ENCIKLOPEDIJA ZNANJA, DA JO SPODBUJA K DELU IN JI ODPIRA NOVA OBZORJA V SVETU SLIKARSTVA. DIKA MAJCE (NA SLIKI V FIRENCAH) JE IMELA ŽE VEČ SAMOSTOJNIH RAZSTAV, VSAKO LETO PA SODELUJE TUDI PRI PRIPRAVI SKUPINSKE RAZSTAVE.

ki me je zasačila v fotelju, pred televizijskim ekranom. Bila je šokirana in ni hotela sprejeti dejstva, da si želim miru in da bo morala na mojo pozornost počakati do konca nanizanke,« pripoveduje v smehu in pristavi: »Prvih nekaj delov je bilo prav zanimivih, pozneje pa je serija postala dolgočasna, upokojska. Začela sem kolesariti, se družiti s prijateljicami in slikati.«

SEPTEMBER 2000

Življenje se ji je začelo spreminjati, obračati na sončno plat. Poročila se je in

si z možem Slavkom uredila stanovanje v Ljubljani (danes živita v Kamniku). Veliko sta potovala in videla veliko novega, drugačnega sveta, hodila v gledališče in skratka živela polno življenje. V septembru leta 2000 pa se je zgodilo. »Marca sem bila na pregledu dojke in je bilo vse še v redu, čez pol leta pa so mi na levi dojki odkrili sedemkrat štiri centimetre velik tumor. Sama ga nisem zatipala, saj je bil v mišici. Spomnim se, da me je Slavko že pred tem opozarjal, da se vedno umaknem, ko me z leve strani stisne v objem. In tudi v postelji nisem



Mož SLAVKO IN VNUK

nikoli ležala na levi dojki, saj se mi je vedno zdelo, da me nekaj boli.« Najprej je šla na operacijo, ki sta ji sledila kemoterapija in obsevanje. Žal pa brez zapletov ni šlo. V rano se ji je zarinil dren in presekal arterijo, zaradi česar je začela krvaveti in se boriti za življenje. »Občutek, ko padaš in samo toneš, me spremlja še danes. Vsi predali, ki so bili med službovanjem na Onkološkem inštitutu zaprti, pod ključem, so se začeli odpirati. In čeprav so bile to zgodbe drugih ljudi, stare že dobrih petnajst let, in čeprav sem

»ZAUPALA SEM ZDRAVNICI, KI ME JE ZDRAVILA, TO JE BILO ZA MENE DOVOLJ. SOVRAŽIM STATISTIKO.«

vedela, da je medicina tudi pri raku dojk v tem času močno napredovala, je obstajal tisti če,« pove Dika, ki si kljub poznavanju bolezni in postopkov zdravljenja svoje diagnoze tedaj ni želela slišati. In je še danes ne pozna. »Zaupala sem zdravnici, ki me je zdravila. To je bilo za mene dovolj, sovražim statistiko.« Po devetih letih se ji je bolezen ponovila. Tokrat z metastazami na pljuči in koži. »Ko sem že mislila, da sem se uspešno spopadla tudi s tem rakom, pa se je bolezen leta 2013 spet ponovila. To je bil zelo hud udarec, a z voljo in močjo se daleč pride, ne dam se še,« je povedala

Dika Majce, ki zdaj že eno leto vsake tri tedne hodi po novo zdravilo. »Zdravilo se preizkuša. Poleg kemoterapevtika dobivam tudi biološko zdravilo, a imata žal več stranskih učinkov. Ves čas imam občutek, da imam debele in pekoče podplate, zato se pogosto spotaknem čez preprogo, pa tudi prsti na rokah so bolj neokretni. Občasno se pojavijo tudi krvavitve iz nosu in tudi telo me boli, kot bi prebolevala gripo,« je povedala sogovornica ter dodala, da se zaveda, da brez borbe v vojni ni zmage.

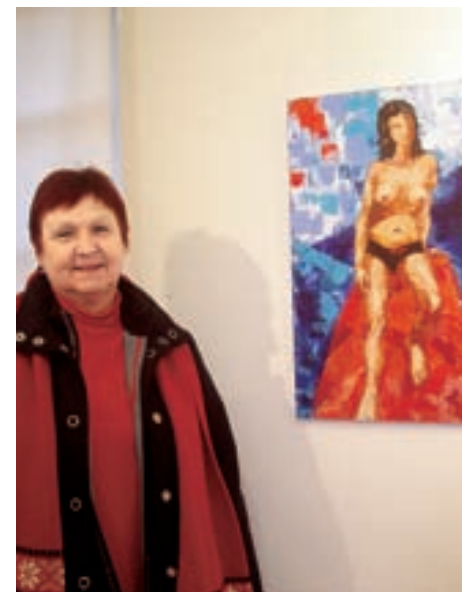
TREBA JE ZDRŽATI

Novo zdravljenje je Diki Majce popolnoma spremenilo življenje. Odpadla so daljša potovanja, pogosto tudi ves dan prespi. »Ne vem, koliko časa bom še jemala ta zdravila in kdaj mi bodo zmanjšali odmerke. Računam, da me bodo pozdravili, a vem, da moram še malo zdržati. Seveda bi brez podpore svoje zdravnice dr. Simone Borštnar že zdavnaj odnehala,« pravi Dika, zajame sapo in doda: »Zdaj gre, ko pa ne bo šlo več, se ne bom več trudila.« Se pa odkrito zaveda in to tudi pove, da v večnost tako ne bo moglo iti. Ker jo na njen boj z rakom vsak dan spomni veliko stvari, nanj, tudi če bi hotela, ne more pozabiti. Že ob jutranji negi jo na raka dojk spomnita brazgotina in proteza, ki se ji je počasi že privadila. Tako kot tudi na majice in srajce, ki morajo biti bolj zaprte. »Da gre za avtomatizem prikrivanja brazgotine, opaziš, ko si med sklanjanjem

nad mizo položiš roko na ovratnik majice, da se ne bi videlo pregloboko v dekolte. Čeprav se vsega navadiš, te včasih kot žensko vseeno zaboli, ko namesto dojke vidiš le brazgotino. Mož mi je rekel, da ne potrebujem rekonstrukcije, a če bi bila mlajša, bi o tem zagotovo premislila,« je o tem povedala Dika in dodala, da žalost prežene z nakupom drobnih stvari, ki razveselijo oko in srce.

SPLAČA SE ŽIVETI!

Tople akrilne slike, ki krasijo stene Dikinega stanovanja, so polne življenja in igrivosti, a za njimi stoji umetniška duša, polna brazgotin, ki ji jih je pustila zdaj že štirinajstletna borba z rakom. Tople oči, tudi ko govori o strahu in večni borbi, povedo, da je Dika pravi borec. Kot še majhen dekle se je s prijateljicami lovila po kamniških ulicah in padla v potok, ki je tekkel pod hišami, a se je sama rešila. »Pa ni vedno tako. Tudi mene zgrabijo melanholija, žalost in utrujenost. Pogosto se vprašam, ali se mi bitka z rakom sploh splača,« pove sogovornica in se za nekaj dolgih sekund zazre skozi okno ter se, kot bi si v spomnim priklicala svoje najdražje, ponovno nasmehe. »O, splača se. Življenje je lepo. Imam čudovitega vnuka, moža dobričino, ki že več ne ve, kako bi mi ustregel, me razveselil in mi polepšal dan, ter hčerko, ki me spominja na



RAZSTAVA AKTOV V RADOMLJAH

mladost. O, splača se, splača! Še vedno je veliko stvari, ki me razveseljujejo, zato si kadar mi je najtežje, rečem – še malo.« In v takih trenutkih se Dika Majce pogosto odpravi nadstropje višje, v svoj slikarski atelje.



»MISLIL SEM, DA SE MENI KAJ TAKEGA NE MORE ZGODITI«

Piše: Vesna Levičnik, foto: Jaka Jagodič

DVE LETI BO, ODKAR JE ZASEDEL STOL PREDSEDNIKA ZDRAVNIŠKE ZBORNICE. DA JE BILA ODLOČITEV ZANJ TEŽKA, NE SKRIVA. K NJEJ JE DELNO PRIPOMOGLA TUDI BOLEZEN, KI SE JE POJAVILA POVSEM NEPRIČAKOVANO.

»PRAVZAPRAV V LEPEM ZDRAVJU IN POLNEM SLUŽBENEM ZAGONU,« JE DEJAL DR. ANDREJ MOŽINA, KI JE ŽE VEČ KOT TRIDESET LET TUDI ZDRAVNIK, SPECIALIST GINEKOLOGIJE IN PORODNIŠTVA.

Bolezen na pljučih ga je prisilila, da je za nekaj časa obul bolniške copate in поблиže spoznal težke razmere dela na ljubljanski onkologiji. »Videl sem, da kljub prostorski stiski zaposleni na onkologiji svoj poklic opravljajo z veliko vnemo in skrbjo, ne glede na to, s kako težkimi pacienti se srečujejo,« nam je v pogovoru povedal Možina, ki navkljub boleznim ni bistveno spremenil načina življenja. »Če vprašate mojo družino, še vedno delam preveč. Kljub vsemu pa se trudim svoj prosti čas preživeti bolj kvalitetno. Tudi s športom, s katerim ohranjam kondicijo, brez katere ni moč ohranjati tempa, ki ga zahteva moje delo,« nam je še povedal sogovornik, preden je za Novice Europa Donna spregovoril o svoji bolezni.

JE BOLEZEN PRIŠLA TIHO IN NENAPOVEDANO?

Pred dvema letoma in pol sem začutil nenavadno bolečino, ki pa ji sprva nisem posvečal veliko pozornosti, saj me je kot športnika vedno nekaj bolelo. Bolečine zadaj, pri lopatici, sem v začetku pripisoval pretegnjeni mišici. Ker tudi po nekaj mesecih niso izginile, sem pomislil, da bi bilo vseeno dobro, da me temeljito pregleda kateri izmed kolegov. Najprej sem mislil, da imam obrabljena vretenca. Ne nazadnje sem že v letih in prisilna drža v operacijski sobi pusti posledice tudi na skeletu. Po pregledu mi je kolega povedal, da ne gre za skeletne bolečine in da je morda čas, da pomislim na resne težave. Boleči predel sem šel slikat, a prve slike niso pokazale ničesar. Šele po novih, natančnejših slikanjih so kolegi, ki so bili bolj pozorni, odkrili spremembo na pljučih. Nekako v smislu: če iščeš, potem najdeš. Na srečo se je izkazalo, da gre za manjši proces raka na pljučih, nekje na obrobju, kjer pa so območja, ki že zaznavajo bolečino. Hitro so me spravili pod nož, operaciji pa je sledilo neprijetno zdravljenje s kemoterapijo in radioterapijo.



ANDREJ MOŽINA

STE ŠPORTNIK IN TUDI KADILEC ...

Drži in to vsekakor ni dobra podlaga. Kajenje sicer ni neposredno povezano z mojo obliko raka, a to ni nobeno opravičilo.

KAKŠNO JE BILO PRVO SREČANJE Z BOLEZNIJO?

Kot zdravnik se vse življenje ukvarjaš z zdravstvom, zdravniki pa smo tudi sicer



bolj nagnjeni k perfekciji, zato morda toliko bolj gledamo na vse nepopolnosti. A šele takrat, ko kot zdravnik vstopiš v zahteven proces zdravljenja, vidiš, kako dobro zdravstvo imamo. Lahko rečem, da imam z rehabilitacijo in perfektnim celostnim procesom zdravljenja v sicer žalostnem obdobju le lepe izkušnje.

VAM JE BILO TEŽKO SLEČI ZDRAVNIŠKO HALJO IN OBUITI BOLNIŠKE COPATE?

Je kar šlo. Se hitro predaš in sprejmeš vlogo pacienta, Zelo hitro tudi pozabiš, da si sam zdravnik. Seveda sem imel tudi veliko časa za razmišljanje, ki te enostavno podredi okoliščinam. Prav zanimivo je, da se v popolnem zaupanju do kolegov, ki so profesionalci na svojem področju, v celoti razbremeniš. Tedaj se tudi popolnoma znebiš strahu, saj verjameš, da bodo k zdravljenju pristopili po svojem najboljšem znanju.

IN KAKO STE SPREJELI DIAGNOZO?

Moram reči, da sem bil presenečen. Do tistega trenutka sem bil namreč povsem brezskrben. Mislim sem, da se meni kaj takega ne more zgoditi. A ko pride diagnoza, se zamisliš in vprašaš, kako se bo razpletlo. Kot človek, ki se vsak dan srečuje s težavami svojih bolnikov, pa sem svojo bolezen hitro sprejel. Na koncu je bila še največ težav v družini, ki je morala sprejeti mojo bolezen. Sam sem se odločil, da se bom izkopal, proces zdravljenja pa za družino ni bil prav lahek.

STE MED ZDRAVLJENJEM KDAJ POMISLILI, DA BI POMOČ ISKALI V ALTERNATIVNI MEDICINI?

Ne, v teh primerih zaupam uradni medicini, ki je sicer agresivna, vendar pa daje rezultate, ki nimajo konkurence. Sem namreč človek, ki hoče videti dokaze, zgolj upanje ali vera v alternativne prakse sta zame žal premalo. Tudi pri svojih pacientkah se že vse življenje soočam z uporabo alternativnih znanj in jim nisem še nikoli nasprotoval. Če namreč nekdo verjame, da mu bo neka oblika zdravljenja pomagala, je to lahko samo dobro.

»SEM ČLOVEK, KI HOČE VIDETI DOKAZE, ZGOLJ UPANJE ALI VERA V ALTERNATIVNE PRAKSE STA ZAME ŽAL PREMALO.«

V NAŠI DRUŽBI GLEDE RAKA ŠE VEDNO OBSTAJA STIGMA. BOLEZEN SE ENAČI S SMRTJO.

Ljudje ne vedo, da je rak bolezen, ki je zaradi napredka medicine ozdravljiva v več kot polovici primerov. Resda obstajajo nekatere hujše oblike raka, ki žal niso ozdravljive. Seveda v takih trenutkih razmišljaš tudi o smrti, a medicina je napredna in vedel sem, da imam odlične možnosti, da s svojim pljučnim rakom ozdravim. Morda je profesionalcu, torej zdravniku, res nekoliko lažje, saj ima na voljo več informacij in si lahko zelo hitro priskrbi ustrezne podatke. Laiki pa težko sprejmejo procenete, ki govorijo o

možnosti preživetja. Kakorkoli že, vedno je treba na življenje gledati pozitivno, pa tudi ljudje so zdaj že mnogo bolj ozaveščeni glede raka. Lahko bi celo rekel, da na nekaterih področjih še predbro in da so pričakovanja zato lahko prevelika. Najbolj pomembno pri vsem je, da od zdravnika prejmejo dobro informacijo.

A POGOSTO JE SLIŠATI, DA BOLNIKI OD ZDRAVNIKOV NE DOBIJO ZADOSTNIH INFORMACIJ.

Zdravstveni kader je pri nas izjemno dober, žal pa je velika slabost, da je čas, odmerjen za pogovor med zdravnikom in bolnikom, zelo skopo odmerjen. To je posledica 25-odstotnega pomanjkanja zdravnikov in tu prihaja do težav. Ambulante so prepolne in zdravniki preprosto ne zmorejo več pogovora, ki ga bolniki še kako potrebujejo in pričakujejo. Vsi govorimo o boleznih, ki so najresnejše. Ko se bolnik s tako diagnozo znajde pred zdravnikom, želi izvedeti prav vse, se pogovarjati o njej, a zdravnik nima toliko časa. Tu je ena večjih šibkosti zdravstva v Sloveniji in globoko upam, da bomo to popravili. Ker pa sem realist, menim, da bo to v naslednjih letih zelo težko.

HOSPITALIZIRANI STE BILI NA LJUBLJANSKEM ONKOLOŠKEM INŠTITUTU, KJER STE SE LAHKO NA LASTNE OČI PREPRIČALI O RAZMERAH.

Zagotovo nisem sogovornik, ki bi bil lahko popolnoma objektivni. Saj ne, da bi bil to privilegij, a zdravijo te kolegi, pri katerih občutiš posebno naklonjenost.

Naši podporniki



PROGRAMA NOVICE
EUROPA DONNA ZA
ČLANICE IN ČLANE IN
DRUGE, KI IZHAJA KOT
PRILOGA REVIMI NIKA,
IN PREDAVANJA PO
SLOVENIJI TER
SVETOVANJA –
OSEBNA, TELEFONSKA, ELEKTRONSKA, OBISKI BOLNIKOV V
BOLNIŠNICAH IN DELOVANJE NA DRŽAVNI RAVNI, SOFINANCIRA FIHO.
STALIŠČA ORGANIZACIJE NE IZRAŽAJO STALIŠČ FIHO.



**REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE**

PROGRAM OSVEŠČANJE RAKAVIH BOLNIKOV IN DRUGIH Z NOVICAMI
EUROPA DONNA SOFINANCIRA MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE RS.



ORBICO, D. O. O., IN
MÜLLER DROGERIJA,
D. O. O., BOSTA V
LETOŠNJEM LETU
PODPRLA PROJEKT
OSVEŠČANJE TER
PROGRAM
PSIHOSOCIALNE
POMOČI BOLNICAM
Z RAKOM DOJK.



Lahko pa rečem, da so, ne glede na to, da gre za novo stavbo s prijaznim osebjem, sobe tam ozke in majhne. V novi stavbi še vedno vgrajujemo napeljave, osebje pa se komajda še lahko giblje med posteljami v sobi s tremi težkimi bolniki. Mislim, da smo bili pri standardih zelo mačehovski. Če nisi razvajan in v njej enkrat v življenju preživiš po nekaj dni, teden ali dva, misliš, da je to mala stvar. A pomislite na osebje, ki mora tam delati vse življenje. Ko danes gledam vse te nepravilnosti, ki sestre in zdravnike silijo v neprimerne delovne razmere, vidim, kako in na čem se je varčevalo ter kakšne neumnosti so se delale.

**»VIDEL SEM, DA KLJUB PROSTORSKI
STISKI ZAPOSLENI NA ONKOLOGIJI
SVOJ POKLIC OPRAVLJAJO Z VELIKO
VNEMO IN SKRBJO, NE GLEDE NA TO,
S KAKO TEŽKIMI PACIENTI SE
SREČUJEJO. «**

STE KDAJ POMISLILI NA ZDRAVLJENJE V TUJINI?

Nikoli. Poznam celoten sistem zdravljenja in tudi njegove rezultate, ki so odlični, ter zato povsem zaupam našim strokovnjakom. Seveda so tudi bolezni, katerih zdravljenje doma ni optimalno in jih je smiselno zdraviti v tujini.

Danes, ko je Evropa globalni trg, vseh bolezni ni moč zdraviti v nacionalnih ustanovah. Nekatere je treba zdraviti v referenčnih centrih po Evropi, zato bodo bolniki z redkimi boleznimi še vedno odhajali v tujino. Letno se v tujini zdravi več tisoč slovenskih bolnikov in to tudi odobravam. To možnost bi morali imeti prav vsi, še zlasti, če se drugje dosega boljši rezultat. V Evropi sedaj poteka huda borba za paciente, pri čemer se ponudnik zdravstvene storitve identificira z rezultati zdravljenja in so jasni rezultati o uspehu zdravljenja njegova osebna izkaznica. Migracija bolnikov to konkurenco le še povečuje, kar pa je tudi napredek v medicini. Slovenija je morda malce zaspala, vendar verjamem, da se bo tudi pri nas začelo premikati v to smer.

SO ZA TO KRIVE SLABE RAZMERE ALI POMANJKANJE KADRA?

Eno in drugo. Nikoli ne smemo pristati na tezo, da smo zdravniki dovolj dobri, a da nimamo možnosti za kakovostno delo. Tudi zdravniki moramo več pozornosti



vložiti v izboljšanje kakovosti dela in sporazumevanja z bolniki, če želimo postati konkurenčni v evropskem merilu. Res pa je, da smo v Sloveniji zdravniki že presegli nivo kakovosti v medicini do mere, ko država zaradi gospodarskih razmer ne zmore več zagotavljati finančnih sredstev. Tu je problem in tu se lomijo kopja. Zato so potrebne spremembe v zdravstvu, ki bodo lahko tudi neprijetne z vidika finančnih bremen. Treba bo preobraziti naše zdravstvo in več pozornosti nameniti prav najtežjim bolnikom, ki so praviloma najdražji. Šele potem pridejo na vrsto, kot pravimo, bolniki z manj pomembnimi boleznimi. Spremembe se bodo zgodile zlasti na zavarovalniškem trgu. Seveda bi to moral biti nacionalni konsenz, brez sodelovanja javnosti praviloma ni zdravstvenih reform. Žal je, za zdaj, politika na izpitu ozaveščanja javnosti padla.

JE BILA TUDI VAŠA BOLEZEN RAZLOG, DA STE PREVZELI FUNKCIJO PREDSEDNIKA ZDRAVNIŠKE ZBORNICE?

Ali je bil prevzem funkcije izhod? V resnici so me že pred boleznijo kolegi nagovarjali h kandidaturi za mesto predsednika zdravniške zbornice, a sem imel zadržke. Pred časom sem bil namreč že osem let podpredsednik in vedel sem, da je problemov v zdravstvu zelo veliko in da jih bo glede na stanje v družbi vsako leto še več. Nisem bil preveč navdušen, potem pa je prišla bolezen. Kirurški poklic je naporen, naporno pa je bilo tudi samo zdravljenje, zato je bila vrnitev v operacijske dvorane pod vprašajem. Tudi to je torej botrovalo odločitvi, ki pa se je izkazala za pravilno in je ne obžalujem.



KJE DOBITI PODPORO

ZDRAVSTVENA NEGA POUČARJA HOLISTIČNI PRISTOP DO BOLNIKA. SAMA PRI SEBI SEM UGOTOVILA, DA MORAŠ TUDI DO SEBE IN DO NA NOVE SITUACIJE, KI JO PRINESE BOLEZEN, PRISTOPITI CELOSTNO.

Zelo sem zaupala onkologu in osebjem na onkološkem inštitutu. Bila sem popolnoma pripravljena na kirurško odstranitev dojke. Komaj sem čakala, da mi odstranijo dojko in z njo rakavo tvorbo. Ko mi je internistka odredila štiri cikle kemoterapije, sem popolnoma zaupala njeni odločitvi. Prva infuzija roza kemikalije mi je pomenila upanje v ozdravitev. Težko sem prenašala kemoterapije, pa sem vseeno zdržala.

Šok sem doživela, ko so mi po drugi kemoterapiji začeli odpadati lasje. Bila sem brez las, obrvi, trepalnic, dlak. Nisem prenesla pogleda v ogledalo. Tudi ponoči sem nosila pokrivalo. Nisem si bila več podobna. Kot mrlič. Kupila sem si lasuljo, ki je bila podobna mojim naravnim lasem, celo lepša.

Bila sem shujšana, postarana, brez iskric v očeh. Na obsevanja mi ni bilo treba.

Poslali so me v Dobrno, sodelovala sem pri rehabilitaciji, telovadila in mislila samo na ozdravitev. Opomogla sem si, začela sem se počutiti bolje.

Življenje okrog mene se je hitro začelo spreminjati. Nove težave, odziv bližnjih, moje mlajše hčerke. Jaz pa nisem imela dovolj energije niti za sebe. Mož mi je stal ob strani, me bodril in mi vlival upanje, da bo vse še dobro.

Mama je bila grozno žalostna. Zamerila mi je, da je nisem vključila v skrb zame, a sem dejansko ob sebi rabila močne ljudi, ona pa je že stara in sama po bolezni. Oglasili so se sorodniki, vsi z dobrimi željami. Moja sestrična iz Trsta mi je rekla, naj ne skrbim, saj se zaradi raka dojk ne umira več.

Ohranila sem stik s službo. Direktorica me je obveščala o novostih in mi ohranjala vero, da sem na svojem delovnem mestu še potrebna. Pa sem bila šele čez čas sposobna pomisliti na službo, ne da bi me bilo strah. Kogice so me obiskovale in komaj čakale, da se vrnem. To me je obremenjevalo, nisem bila sposobna več misliti in skrbeti za druge. Bolezen je prinesla v moje življenje močan pretres. Vse znano se je sesulo. Nikjer opore, vse je bilo treba začeti znova. Zelo sem se trudila. S sotrpinjami sem se pogovarjala, kako premagujejo težave. Pa si vsak najde svoj način. Onkologinja mi je svetovala, naj se držim uradne medicine, ker mi ta lahko kvalitetno pomaga na poti ozdravitve. Nekatere so hodile k bioenergetikom, druge k homeopatom ali drugim alternativcem.



Okrog mene so se znašli ljudje, vsak s svojim receptom za pomoč.

Nekateri najdejo oporo v veri in ti imajo srečo, saj v nekaj verjamejo in jim to pomaga. Prijazna sosedka mi je rekla, da bo molila zame. In sem ji hvaležna za to, pomagalo je.

Vse se je začelo postavljati drugače, vsi so se znašli tudi brez mene.

Postajala sem vse bolj žalostna in nespečna, vse me je bolelo. Ne vem, kako sem se znašla na onkološkem inštitutu pred prostori službe za psihoonkologijo. Psihiatrinja mi je predpisala prepotrebno terapijo in me povabila v skupino za samopomoč. Ljudje s podobnimi težavami so mi bili v oporo, zdravnica z usmeritvami in strokovno pomočjo pa smerokaz iz predora obupa. Žalost te najde v najtemnejših kotičkih tvoje duše. Toliko sem že dala skozi, a me je žalost ujela nepripravljeno. Tako sem vsak četrtek v mesecu komaj čakala, da se spet snidem. Izlila sem svoje strahove na plano, jih razgalila pred drugimi in naenkrat niso bili več tako grozni in veliki. S pomočjo drugih sem pošasti iz svoje podzvesti raztrgala, uničila, da mi niso mogle več do živga. Spet sem bila sposobna peti. Že petnajst let pojem pri zboru, a sem se v času bolezni umaknila. Ko sem spet lahko pela, sem se vrnila v skupino, ki me je že s prisotnostjo pomirjala. Rahel stisk roke, preprosto vprašanje, kako mi gre, in spet je bilo vse tako kot pred boleznijo.

Zelo sem jim hvaležna za tiho razumevanje. Spet sem našla veselje do petja, glas se mi je okrepil in z njim tudi moja duša. Sedim v drugi vrsti in za sabo slišim novega tenorista, ki ima tako popoln glas, da sem srečna že samo zato, da ga lahko poslušam.

Zdravnica na medicini dela me je vprašala, ali sem kaj spremenila v svojem življenju, saj bom samo tako lahko hodila po poti ozdravitve. Že prej sem naredila spremembe, potem pa je bolezen pretresla moje pojmovanje življenja, prinesla nove vidike, nove razsežnosti in tudi novo kvaliteto. Velikokrat se trudimo sami in se sprašujemo, za kaj ne gre. Ljudje potrebujemo drug drugega. Osamljeno drevo težko kljubuje vremenu – vetru, dežju, snegu in ledu.

In tukaj moram omeniti mojo kosmatko, mucko Molly. To je moja psihoterapevtka. Ko se uležem, priteče in se mi uleže na prsni koš ter me s tačko objame okrog vratu. Ves čas mi nekaj pripoveduje in mi brni na uho ter žgečka z brki. Trenutno leži na fotelju in spi. Cela je raztegnjena. Imamo zakurjen kamin in ona uživa v toploti. Veselje jo je pogledati, kako brez skrbi je.

Z novo podobo v ogledalu je zdravje bližje. Lasje so mi zrastle, spet si jih lahko spnem in se veselim vsakega novega dne. Vstajam z bolečinami v sklepih in hrbtenici. Včasih še vedno težko zaspim. Pa pokličem prijateljico in greva na kavo. Malo poklepetava, se nasmejeva drobnarijam dneva in se imava skupaj prav lepo.

Spet se pripravljam na službo. Že imam novo idejo, o čem se bomo pogovarjali na naslednjih delavnicah, ki sem jih pripravila za kader, zaposlen v zdravstveni negi.

Imam nov cilj. Lotila se bom pisanja svoje prve knjige. Mogoče bom v pisanju našla novo poslanstvo. In držala se bom stran od bolezni, bolj kot bo mogoče. Zdi se mi, da sem si jo sama priklicala, da je bil to nekakšen način samokaznovanja.

Sonce sije, želim, da bi vse ljudi ogrelo in razveselilo tako, kot razveseljuje mene.

Morda me bo mož povabil na vožnjo z motorjem. Čelada na glavo in najinim letom primerna hitrost. Pa se nagneva v ovinek oba hkrati in neizmerno uživava. Rada imam življenje, moža, otroke, mucko Molly in še marsikoga. Upam, da mi bo dano še deliti lepe dneve z vsemi, ki jih imam rada in ki imajo radi mene.



PO ZDRAVJE V NARAVO

Piše: Darja Rojec

PRIHAJA JESEN IN NA VRTOVIH POBIRAMO PRIDELKE, KI SMO JIH VZGOJILI BREZ STRUPENIH GNOJIL IN ŠKROPIV.



MEŠANA ZELJJAVA V KISU ZA ZIMO

Za zimske dni si pripravimo okisano zelenjavo, ki ni samo dobra, je tudi zelo zdrava. Taka zelenjava sodi med s hranili najbolj bogato in zdravju naklonjeno hrano, saj pomaga pri prebavi, pri čiščenju telesa, predvsem pa ohrani naravne vitamine in minerale, ki nam jih pozimi vedno primanjkuje.

SESTAVINE

Uporabimo lahko zelenjavo, ki nam je na voljo, v poljubnih količinah.

- 2 kg korenčka
- 1/2 kg zelenega paradižnika
- 4 glavnice čebule

- 1 kg paprik
- 1 glavnica česna
- 1 kg kumar
- 1 kg cvetače
- 1 kg brokolija
- 1/2 kg zelja
- 4 žlice soli, kis za vlaganje, poper v zrnju,
- 8 žlic sladkorja

PRIPRAVA

Zelenjavo operemo in narežemo na drobne koščke ali kolote. Kis zmešamo z vodo v razmerju 1:3, solimo, dodamo sladkor in tekočino prevremo. Ko zavre, vanjo stresemo vso zelenjavo in jo kuhamo največ pet minut ter nato pustimo, da se ohladi v kislu prek noči. Zjutraj napolnimo kozarce, v katere damo

po tri cela poprova zrnja, jih zapremo s pokrovčki in pasteriziramo v pečici (30 minut pri 80 stopinjah Celzija) ali v vodni kopeli 10 minut pri 70 stopinjah Celzija).

MARMELADA ZA DOBRO KRI IN IMUNSKO ODPORNOST

SESTAVINE

- 1 l terana
- 500 g borovnic
- 250 g brusnic
- 250 g suhih sliv
- 250 g črnih rozin

PRIPRAVA

Vse sestavine se kuhajo v teranu



JESENSKI SPREHOD PO TRAVNIKU

Privoščimo si sončen jesenski sprehod po travnikih, naužijmo se svežega zraka in sprejmemo še zadnje D-vitamine, ki nam jih sonce darežljivo ponuja. Travniki so bogati z zelišči, ki so zdaj polna zdravilnih snovi, saj so se prek poletja nabirala v rastlinah, zato si ne pozabimo nabrati kopriv, rmana in korenin regrata. Zelišča posušimo in v enakih delih zmešamo v čajno mešanico, ki je odlična za čiščenje jeter.

Na jetra moramo paziti, saj se preko njih filtrira vse, kar zaužijemo, zato se v njih nabirajo tudi škodljive snovi. Če ne poskrbimo za njihovo čiščenje, postanemo utrujeni, lahko se nam pojavijo srbečice ali akne, naša koža ni več sijoča in postanemo blede.

Ščep mešanice zelišč prelijemo z dvema decilitroma vrele vode, pustimo stati deset minut, nato pa čaj precedimo in pijemo po požirkih. Za boljši okus dodamo še sok limone. Prek dne popijmo kar liter zdravilnega čaja.



ČLANICE IN ČLANI ED, GREMO NA KOROŠKO!

Po deževnem poletju je čas, da se zopet vidimo in se odpravimo odkrivat našo lepo Slovenijo. Tokrat bomo raziskovale Koroško. Ogledale si bomo čebelarstvo, rudnik svinca in cinka ter mlin, vmes pa bo veliko zabave, degustacij prave koroške hrane, zgodovinskih razlag in spoznavanja koroške dežele, predvsem pa se bomo zopet srečale ali na novo seznanile ter ohranile stike za nadaljnje druženje. Na izletu bomo lahko tipične koroške izdelke tudi kupile.

Izlet bo 27. septembra. Avtobus nas bo čakal pred Halo Tivoli v Ljubljani že ob 7. uri, saj je pot dolga, me pa želimo v prihajajočem dnevu doživeti čim več. (Če bo udeleženk s celjskega in mariborskega konca za en avtobus, bo ta krenil na pot iz Celja, pobral udeleženske v Mariboru in se pridružil drugim na Prevaljah. Ob prijavi zato navedite kraj vstopa na avtobus.)

Če želite biti del veselja na avtobusu, se nam pridružite in se prijavite na naslov: Europa Donna, Slovensko združenje za boj proti raku dojk, Zaloška cesta 5, 1000 Ljubljana. Tel. 01/231 21 01, faks 01/231 21 02, e-naslov:

europadonna@europadonna-zdruzenje.si.

Cena izleta je 29,50 evra. Znesek vplačajte na račun TRR: 02011-0051154225, odprt pri NLB. Prijave sprejemamo do 20. septembra 2014, za vse dodatne informacije pa smo vam na voljo na tel. 041/622 361 (ga. Darja Rojec).

približno deset minut. Ko se teran kuha, alkohol izpari, zdravilne sestavine pa ostanejo v tekočini. S paličnim mešalcem sadje malo zmiksamo. Lahko naredimo gladko maso ali pa v njej pustimo manjše koščke. Ko se masa ohladi na 40 stopinj

Celzija, dodamo kilogram medu (ali manj, če ne želimo imeti zelo sladko). Na koncu dodamo še veliko žlico ingverja in cimeta ter vse skupaj zmešamo, napolnimo kozarčke in jih

zapremo.

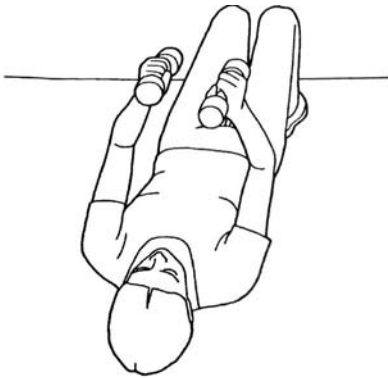
Pripravek, ki je zelo okusen in zelo učinkovit, jemljemo vsako jutro (eno do tri žličke), lahko pa ga zamešamo tudi v jogurt ali pa si ga namažemo na kruh.



VAJE ZA ZGORNJE UDE

Piše: Meliha Muratović, dipl. fizioterapevtka (UKCL, Inštitut za medicinsko rehabilitacijo); foto: Physio Tools Ltd®

REDNA TELESNA AKTIVNOST POMEMBNO SPOBNIKUJE ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG IN IZBOLJŠA POČUTJE TER KAKOVOST ŽIVLJENJA. Z ZDRAVIM NAČINOM ŽIVLJENJA, KI VKLJUČUJE TUDI REDNO TELESNO AKTIVNOST, LAHKO POMEMBNO VPLIVAMO NA KREPITEV SVOJEGA ZDRAVJA. ČE BOLEZEN VNDARLE NASTOPI, LAHKO S TELESNO VADBO OHRANJAMO TELESNO FUNKCIJO IN TELESNO KONDICIJO, HKRATI PA DOSEGAMO TUDI POZITIVNE PSIHIČNE SPREMEMBE.



VAJO IZVAJAJTE LEŽE NA HRBTU, KOLENA SKRČITE. V VSAKI ROKI DRŽITE UTEŽ. V ROKI ODROČITE. DVIGNITE JU NAD OBRAZ, KOMOLCA NAJ BOSTA RAHLO SKRČENA, NATO SE VRNITE V ZAČETNI POLOŽAJ. PONOVITE 5- DO 7-KRAT.



VAJO IZVAJAJTE V ŠTIRINOŽNEM POLOŽAJU. V ROKI DRŽITE UTEŽ.

UTEŽ DVIGNITE K PAZDUHI, KOMOLEC NAJ BO OBRNEN NAVZGOR, NATO ROKO HITRO SPUSTITE NAVZDOL. PONOVITE 5- DO 7-KRAT ŠE Z DRUGO ROKO.



VAJO LAHKO IZVAJATE STOJE Z RAHLO SKRČENIMI KOLENI (PRI TEM NAPNITE MIŠICE TREBUHA IN KRIŽA, DA STABILIZIRATE SPODNJI DEL HRBTENICE) ALI SEDE Z ZRAVNANIM HRBTOM.

V VSAKI ROKI DRŽITE 0,5- DO 1-KILOGRAMSKO UTEŽ. ROKI IZMENOMA DVIGUJTE IN SPUŠČAJTE. PONOVITE 5- DO 7-KRAT.

Po operaciji raka dojke je treba poleg splošne telesne aktivnosti posebno pozornost nameniti gibljivosti ramenskega obroča.

Vadba za zgornje ude vključuje vaje za vzdrževanje in povečevanje obsega gibljivosti ramenskega sklepa in obroča ter vaje za moč in vzdržljivost. Ko dosežete optimalno gibljivost zgornjega uda, lahko nadaljujete z vajami in uporabo lahkih uteži, ki naj bodo težke od pol do enega kilograma. V kolikor ste bili pred operacijo dojke v dobri splošni kondiciji in ste redno telovadili, lahko pri vadbi uporabljate uteži, težke tudi do dva kilograma. Tovrstne vaje vam bodo pomagale pri odpravljanju mišične šibkosti, vzpostavljanju mišičnega tonusa in izboljšanju pretoka limfe.

Vaje za gibljivost, mišično moč in vzdržljivost zgornjih udov je treba izvajati redno. Pri tem je treba upoštevati načelo

postopnosti in poslušati svoje telo. Če se pri izvajanju vaj pojavijo nelagodje, bolečina, otekanje ali občutljivost, je treba prenehati in se posvetovati z zdravnikom ali fizioterapevtom.

V nadaljevanju opisane vaje z utežmi začnite izvajati počasi in z majhnim številom ponovitev. Čez čas število vaj in ponovitev stopnjujte. Vse vaje izvajajte z obema zgornjima udoma simetrično, pri tem pa bodite pozorni na držo telesa. Posamezno vajo poskusite izvesti čimbolj pravilno. Med izvajanjem vaj ne zadržujte diha, temveč dihajte enakomerno, sproščeno, s poglobljenimi vdihom in izdihom. Med vajami si privoščite krajši počitek. Nosite udobna in ohlapna oblačila. Tako kot jutranji in večerni obred izvajanja osebne higiene, naj bo tudi vadba eden od vaših nujnih in rednih obredov.

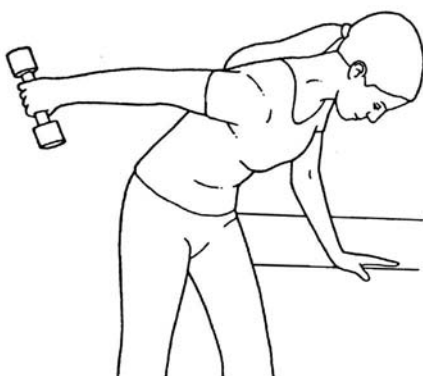


VAJO IZVAJAJTE SEDE ALI STOJE. ROKE Z 0,5- DO 1-KILOGRAMSKIMI UTEŽMI DRŽITE NA PRSIH. ROKI IZMENOMA DVIGUJTE IN JIH SPUŠČAJTE. PONOVITE 5- DO 7-KRAT.

OPOZORILO

Če ste prestali rekonstrukcijo dojke, se ravnajte po navodilih (ustnih in pisnih), ki ste jih prejeli po operaciji na bolnišničnem oddelku.

Če imate limfedem med vadbo vedno (!) nosite kompresijsko rokavico.



Z ENO ROKO SE NASLONITE NA ROB MIZE, Z DRUGO DRŽITE 0,5- DO 1-KILOGRAMSKO UTEŽ. ROKA Z UTEŽJO NAJ SPROŠČENO VISI, NATO JO DVIGNITE NAZAJ IN NAVZGOR, KOMOLEC NAJ BO VES ČAS IZTEGNJEN. POTEM JO SPET SPUSTITE NAVZDOL. PONOVI 5- DO 7-KRAT, NATO PONOVI VAJO ŠE Z DRUGO ROKO.



VAJO IZVAJAJTE STOJE. Z ENO ROKO SE OPRITE NA STOL, V DRUGI DRŽITE UTEŽ. ROKO ODROČITE IN DVIGNITE. PONOVI 5- DO 7-KRAT, NATO NAREDITE VAJO ŠE Z DRUGO ROKO.

NIKINA NORDIJSKA HOJA

Marina Portorož, 4. oktober od 8. ure naprej



PRIJAVNICA

Ime in priimek: _____

Ulica in hišna številka _____

Kraj: _____

Pošta: _____

Telefon: _____

Letnica rojstva: _____

Predprijave do 23. 9. 2014

Prijavnina je 15 EUR (10 EUR za članice združenja Europa Donna ter naročnike Dnevnika, Nedeljskega dnevnika in Razvedrila).

Prijavnina vključuje ogrevanje, učenje pravilne tehnike nordijske hoje, topel obrok, varstvo otrok, animacijo in darilno vrečko.

- ☐ Prijavljam se za avtobusni prevoz. Odhod avtobusa ob 6.30 izpred Hale Tivoli.
(Prijave za avtobusni prevoz so možne do zasedbe prostih mest. 10 EUR za vozovnico se plača na avtobusu.)

Udeležil/a se bom:

- ☐ dolgega pohoda PARENZANA, 11 km,
- ☐ kratkega pohoda KRAJINSKI PARK SEČOVLJE, 6,5 km,
- ☐ družinskega pohoda FORMA VIVA, 2,5 km.

Telefonske prijave in informacije: 01/30 82 161
(ob delovnikih od 9.30 do 11.30 in od 13.30 do 15.00).

Prijavnico pošljite na naslov:

Dnevnik, d.d., Nordijska hoja, Kopitarjeva ulica 2, 1000 Ljubljana

Nedeljski

DNEVNIK

nika

